

OUR FOOD
OUR FUTURE

AGROECOLOGÍA Y SOBERANÍA ALIMENTARIA — AGROECOLOGY AND FOOD SOVEREIGNTY

SEMILLAS, PRODUCCIÓN
AGROECOLÓGICA &
CONOCIMIENTO
CAMPESINO —
SEEDS,
AGROECOLOGICAL
PRODUCTION &
FARMER
KNOWLEDGE

BY JUAN JOSÉ SORIANO NIEBLA

ALIMENTAR EL
Futuro

Cuidando a las
Personas y al
Planeta ahora

— Feed the
Future by
People and
Planet Care
now



#eatwithlove!

Ciudad para una noche de amantes de la comida justa
Ciudad para un fair food wave

#eatwithlove ! [Linktr.ee/ofof_spain](http://linktr.ee/ofof_spain)

Agroecología y Soberanía Alimentaria. Semillas, Producción Agroecológica & Conocimiento Campesino _ Agroecology and Food Sovereignty. Seeds, Agroecological Production & Farmer Knowledge

Autor /Author: Juan José Soriano Niebla —Red Andaluza de Semillas—

Edición y diseño / Editing and layout: Alicia Ocon Fdez. (Andalucía Acoge)

Versión original / Original version: Castellano / Spanish



Agroecología y Soberanía Alimentaria. Semillas, Producción Agroecológica & Conocimiento Campesino _ Agroecology and Food Sovereignty. Seeds, Agroecological Production & Farmer Knowledge © 2023 by Juan José Soriano Niebla (Red Andaluza de Semillas). Edición y diseño / Editing and layout: Alicia Ocon Fdez. (Andalucía Acoge) is licensed under Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Federación Andalucía Acoge | acoge@acoge.org | www.acoge.org

Proyecto Our Food Our Future (CSO-LA/2020/411-443), financiado por la Comisión Europea. Programa de Educación para el Desarrollo y Sensibilización de la Comisión Europea (DEAR) / Our Food Our Future project (CSO-LA/2020/411-443), funded by the European Commission. European Commission's Development Education and Awareness Raising (DEAR) programme

www.ofof.eu / linktr.ee/ofof_spain

Las opiniones vertidas realizadas por la/el autora/r o autoras/es no reflejan necesariamente los puntos de vista de la entidad Andalucía Acoge / The opinions expressed by the author/s do not necessarily reflect the views of Andalucía Acoge

Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la Unión Europea. Su contenido es responsabilidad exclusiva de la/el autora/r o autoras/es, y en su caso de la/s editora/s en nombre de Andalucía Acoge, y no reflejan necesariamente la opinión de la Unión Europea / This publication has been produced with the financial support of the European Union. Its contents are the sole responsibility of the author/s and, where appropriate, of the editor/s on behalf of Andalucía Acoge and do not necessarily reflect the opinion of the European Union





prefiero
castellano

I prefer
English

#eatwithlove!

OUR FOOD
OUR FUTURE

ÍNCLIDE

QFCF

COMER BIEN

ALIMENTACIÓN: PRIVILEGIO O DERECHO?

¡QUE NO TE MANIPULEN!
PRACTICA SOBERANÍA ALIMENTARIA

¿CÓMO PRODUCIR ALIMENTOS AGROECOLÓGICOS?

PARA QUE ALGO CREZCA PRIMERO HAY QUE SEMBRARLO

PROPYESTAS DE CO-CREACIÓN
Y ACCIÓN

REFLEXIONES QUE TRANSFORMAN

MÁS INFO &
BONUS INSPIRACIÓN



Co-funded by
the European Union



Andalucía Acoge







OUR FOOD
OUR FUTURE

Our Food Our Future es una Campaña Internacional de Sensibilización para la transformación justa, balanceada y equilibrada del sistema alimentario, de las cadenas de producción y distribución de alimentos a nivel internacional, y para co-crear una nueva forma de concebir el sistema alimentario, la economía, la cooperación y colaboración, la sociedad, los ecosistemas y la pertenencia al planeta y por tanto las relaciones.

Our Food Our Future se desarrolla en 13 países a través de 16 organizaciones.

En la página web del proyecto www.ofof.eu y en sus redes sociales está disponible información sobre las acciones desarrolladas, otra información de interés y herramientas de utilidad.

Our Food Our Future, es información, es inspiración y es transformación!

¡Esto no va (solo) de comida!
¡Esto va de alimentar una vida en común!

#eatwithlove!







OUR FOOD
OUR FUTURE

COMER BIEN

CADA DÍA HAY MAYOR AFICIÓN AL COMER BIEN.
ESTA OLA DE LA BUENA COMIDA HA CRECIDO Y
AFORTUNADAMENTE YA NO ES UN LUGAR RESERVADO PARA
GASTRÓNOMOS ELITISTAS. AHORA A LA MAYORÍA NOS
GUSTA SER COMIDISTAS, 'FOODIES' QUE DISFRUTAMOS DE
LA COMIDA, Y NOS EMOCIONAMOS CON LA COMBINACIÓN
ENTRE EL MOMENTO ADECUADO, EL LUGAR, LA COMPAÑÍA,
EL PRODUCTO, LA ELABORACIÓN Y LA CREATIVIDAD...

El entorno cultural urbano nos puede hacer creer que la comida es algo que se produce sin límites de forma espontánea. Basta con una llamada de teléfono para que nos traigan a casa la comida. Pero si miramos más allá de nuestro pequeño círculo empiezan a aparecer algunas preguntas incómodas ¿las personas que transportan elaboran y producen la comida llevan una vida apropiada y adecuada? ¿hay suficiente comida para todo el mundo? ¿es sano esto que nos venden como comida? Y la más incómoda de todas ¿qué parte de responsabilidad tenemos en que pase esto?

Al principio quizás sea un poco desalentador darnos cuenta de que el sistema agroalimentario en el que vivimos se encuentra muy alejado del Derecho a la Alimentación que debe procurar salud y el bienestar.

EL COMER BIEN

- HACE REALIDAD EL DERECHO A LA ALIMENTACIÓN QUE DEBEMOS TENER TODAS LAS PERSONAS.
- NOS PUEDE AYUDAR A CRECER EN NUESTRAS VIDAS EN ARMONÍA Y EQUILIBRIO CON LO QUE NOS RODEA Y CON NOSOTRAS MISMAS.
- NOS ENSEÑA A DESARROLLAR NUESTRA PROPIA CAPACIDAD PARA PRODUCIR LOS ALIMENTOS RESPETANDO LA DIVERSIDAD PRODUCTIVA Y CULTURAL.
- NOS APORTA CONOCIMIENTOS Y BUENAS PRÁCTICAS QUE NOS PERMITEN TENER ALIMENTOS SANOS Y NUTRITIVOS, RETRIBUYENDO DE FORMA JUSTA CON LAS PERSONAS QUE LOS PRODUCEN Y CULTIVANDO Y CONSUMIENDO CON RESPETO AL PLANETA Y A LOS DEMÁS SERES VIVOS.
- NOS PERMITE RESISTIR LAS IMPOSICIONES DE LAS GRANDES CORPORACIONES, RECUPERANDO NUESTRAS VARIEDADES LOCALES DE CULTIVO, LA SABIDURÍA DE LAS PERSONAS MAYORES DE CÓMO CULTIVAR Y VOLVER A COCINAR CON RECETAS TRADICIONALES QUE NOS PERMITEN DISFRUTAR DE LA DIETA MEDITERRÁNEA COMO FUENTE DE PLACER Y DE SALUD Y A GENERAR VARIEDADES CON NUEVAS CARACTERÍSTICAS EN FUNCIÓN DE LAS NECESIDADES Y DE LOS GUSTOS.





OUR FOOD
OUR FUTURE

ALIMENTACION
PRIVILEGIO
O DERECHO?

Según Naciones Unidas, el **DERECHO A LA ALIMENTACIÓN** es el derecho que tiene cada persona a alimentarse con dignidad, no solo saciendo el hambre sino también asegurando la salud y el bienestar[1]. Por lo tanto, Comer Bien es hacerlo de forma, suficiente, sana y agradable.

EL BUEN VIVIR Y EL COMER BIEN

Sin embargo, el sistema agroalimentario en el que vivimos se encuentra muy alejado del Derecho a la Alimentación que debe procurar salud y el bienestar. Entonces ¿hay alguien sabia/o que sepa encontrar una relación que permita compatibilizar el bienestar de las personas y del planeta?.

La respuesta a esta pregunta la encontramos en quienes más cerca viven de la naturaleza y mejor conocen sus equilibrios: las comunidades originales de América. En muchas de estas comunidades hay palabras (Sumak kawsay, Suma Kamaña) que designan un concepto diferente de progreso y bienestar al que utilizamos habitualmente en nuestras sociedades. En castellano ha sido traducido como Vivir Bien o Buen Vivir. El Vivir Bien “se alcanza de forma colectiva, complementaria y solidaria integrando en su realización práctica, entre otras dimensiones, las sociales, las culturales, las políticas, las económicas, las ecológicas, y las afectivas, para permitir el encuentro armonioso entre el conjunto de seres, componentes y recursos de la Madre Tierra. Significa vivir en complementariedad, en armonía y equilibrio con la Madre Tierra y las sociedades, en equidad y solidaridad y eliminando las desigualdades y los mecanismos de dominación. Es Vivir Bien entre nosotros, Vivir Bien con lo que nos rodea y Vivir Bien conmigo mismo”[2].

POR LO TANTO, EL BIENESTAR VERDADERO NO PUEDE BASARSE EN EL CONFORT INDIVIDUAL LOGRADO A COSTA DE LAS DEMÁS PERSONAS Y DE LOS SERES VIVOS DEL PLANETA. PARA DISFRUTAR DE LA COMIDA Y DE TODAS LAS DIMENSIONES DEL BIENESTAR, FRENTE AL PARADIGMA DEL ÉXITO Y LA ACUMULACIÓN, AHORA LO QUE SE LLEVA ES EL PARADIGMA DEL CUIDADO.



O CUIDAMOS O PERECEREMOS.
**EL CUIDADO ASUME UNA DOBLE FUNCIÓN:
DE PREVENCIÓN DE DAÑOS FUTUROS
Y DE REGENERACIÓN DE DAÑOS PASADOS.**

**EL CUIDADO POSEE ESE DON:
REFUERZA
LA VIDA.**

Y esta vez también desde el mundo rural, las comunidades campesinas nos han brindado un término fundamental para definir el cuidado de la naturaleza, la tierra y las poblaciones, que reivindica el derecho de los pueblos a pelear por definir sus formas de producción en estrecha relación de armonía: **LA SOBERANÍA ALIMENTARIA**.

El término Soberanía Alimentaria fue creado en 1992 por La Vía Campesina un movimiento de organizaciones de mujeres y hombres campesinos, pequeñas/os agricultoras/es, trabajadoras/es del campo y comunidades originales de todas las partes del mundo.

Desde La Vía Campesina reivindican que el Derecho a la Alimentación no puede lograrse sin tomar en cuenta a quienes producen los alimentos y que este derecho únicamente se puede asegurar en un sistema donde la Soberanía Alimentaria está garantizada.

Así la Soberanía Alimentaria queda definida por el derecho de las comunidades y los estados para mantener y desarrollar su propia capacidad para producir los alimentos básicos respetando la diversidad productiva y cultural.

Entre las fortalezas de esta propuesta está la de alimentar y dar salud a la población y dar voz a las y los campesinos que con tierra o sin ella luchan por el acceso a agua, semillas y crédito para facilitar la reproducción de la vida. Este concepto político involucra la relación fraterna campo-ciudad en tanto ofrece opciones para decidir qué consumir, cómo y quién produce. Así la producción y el consumo local de alimentos se convierte en un derecho[3].



OUR FOOD
OUR FUTURE

¡QUE NO
TE MANIPULEN!
PRACTICA
SOBERANÍA
ALIMENTARIA

Evidentemente la Soberanía Alimentaria no es compatible con las actuales condiciones económicas y políticas que acaban con los medios de vida de las familias agricultoras y degradan el medio ambiente.

La Soberanía Alimentaria tiene poderosos enemigos: la liberalización del comercio y sus políticas económicas que han globalizado artificialmente el hambre, las hambrunas y el empobrecimiento en el mundo y están destruyendo la capacidad productiva local y las sociedades rurales.

EL SISTEMA AGROALIMENTARIO INDUSTRIAL LES NIEGA A LAS/OS CAMPESINAS/OS Y PEQUEÑAS/OS PRODUCTORAS/ES EL ACCESO Y CONTROL DE LA TIERRA, EL AGUA, LAS SEMILLAS Y LOS RECURSOS NATURALES Y A LAS PERSONAS EL DERECHO A ALIMENTARSE A PRECIOS ASEQUIIBLES Y DE FORMA NO DAÑINA PARA LAS MISMAS PERSONAS Y PARA EL PLANETA.

LA RESPUESTA A ESTA SITUACIÓN HOSTIL PARA LAS/OS CAMPESINAS/OS Y PEQUEÑAS/OS PRODUCTORAS/ES ES EL COMER BIEN Y ASÍ DESAFIAR INDIVIDUAL Y COLECTIVAMENTE EL SISTEMA ALIMENTARIO INJUSTO Y DESARROLLAR ALTERNATIVAS.
EN UN CONTEXTO URBANO, ESTO SIGNIFICA CONSTRUIR PUENTES ENTRE LA GENTE Y SUS ALIMENTOS,
Y ENTRE LA GENTE Y AQUELLAS PERSONAS QUE PRODUCEN SUS ALIMENTOS POSIBILITANDO ACCEDER A ALIMENTOS PRODUCIDOS LOCALMENTE A TRAVÉS DE CANALES CORTOS DE COMERCIALIZACIÓN Y A REIVINDICAR QUE QUIENES PRODUCEN Y QUIENES CONSUMIMOS LOS ALIMENTOS DEBEMOS ESTAR EN EL CENTRO DE LAS POLÍTICAS.

Hay que crear y potenciar economías rurales que se basen en el respeto hacia nosotras/os mismas/os y la tierra, en la Soberanía Alimentaria y en el Comercio Justo. Los alimentos son prioritariamente una fuente de nutrición y únicamente en segundo lugar un artículo comercial. Las políticas agrícolas nacionales deben darle prioridad a la producción para el consumo doméstico



y la autosuficiencia alimentaria. Los alimentos de exportación no deben desplazar a la producción local ni desplomar los precios. Esto significa que el acabar con la competencia desleal de los productos subsidiados para exportación de alimentos.

**NO PODEMOS SEGUIR TOLERANDO QUE CADA DÍA
CUESTE MÁS DINERO LLENAR LA CESTA DE LA COMPRA
CON PRODUCTOS DE BAJA CALIDAD. CADA VEZ MÁS
GENTE NO PUEDE LLENARLA. CADA DÍA HAY MÁS GENTE
QUE COME MENOS, QUE COME PEOR Y QUE SE VA
COMIENDO SUS AHORROS. Y CADA VEZ MÁS GENTE
DEPENDE DE AYUDAS PARA PODER COMER.**

**NO PODREMOS COMER BIEN MIENTRAS LAS/OS
PRODUCTORAS/ES DE ALIMENTOS ESTÉN SIENDO
ATRAPADAS EN UN MODELO AGRARIO QUE LES OBLIGA A
PRODUCIR MÁS Y PEOR, A USAR AGROQUÍMICOS QUE
ENVENENAN LA TIERRA, EL AGUA, LOS ALIMENTOS Y A
QUIENES TRABAJAN LA TIERRA. UN MODELO DE
PRODUCCIÓN QUE DEPENDE CADA VEZ MÁS DE LA ENERGÍA
FÓSIL PARA PRODUCIR FERTILIZANTES, LABRAR Y
TRANSPORTAR LOS ALIMENTOS; QUE ESTÁ EN MANOS DE
UNAS POCAS EMPRESAS Y QUE BASTA QUE OCURRA ALGUNA
TRAGEDIA PARA ESPECULAR EN LOS MERCADOS Y
HACERNOS CREER QUE LA SOLUCIÓN ESTÁ EN ENDEUDARSE
MÁS CON LOS BANCOS PARA HACER GRANJAS MÁS GRANDES
EN UNA CARRERA SIN SENTIDO. Y LO MISMO OCURRE CON
EL ÁMBITO DE LA PESCA.**

En los campos, las personas que se dedican a la agricultura y la ganadería intensiva se ven abocadas a explotar a la naturaleza, a las personas que trabajan en sus explotaciones, y a sí mismas, debido principalmente a los bajos precios que les pagan quienes ganan dinero de especular con los alimentos: las cadenas de supermercados, las grandes marcas de la alimentación, los bancos que las financian y los gobiernos que lo permiten.

Sería beneficioso en este sentido plantearse el cambio de nuestros hábitos de compra y nuestra dieta para acabar con este sistema agroalimentario insano, injusto e insostenible. Reducir la compra en supermercados y reducir el consumo de alimentos procesados y carne de ganadería industrial..., y cambiarlos por alimentos



frescos y de temporada de productoras de nuestra región, frutas, verduras, legumbres y carne de ganadería ecológica extensiva comprados en tiendas o mercados locales y siempre que podamos, cultivar nuestros propios alimentos.

FRENTE AL ROBO COTIDIANO ES NECESARIO DEFENDER NOS DE ESTOS LADRONES DEL SISTEMA AGROALIMENTARIO QUE NOS ROBAN CADA DÍA, QUE ANTEPONEN SUS BENEFICIOS A LAS PERSONAS Y A LA NATURALEZA, QUE SIEMPRE ELIGEN SU BOLSA Y SUS BENEFICIOS MILLONARIOS POR ENCIMA DE LA CESTA DE LA COMPRA DE LAS PERSONAS, Y QUE, SI LOS DEJAMOS, VAN A ACABAR CON LA VIDA DE LAS PRODUCTORAS, CON LA VIDA DEL MEDIO RURAL, CON LA VIDA DE LAS CONSUMidorAS Y CON LA VIDA DEL PLANETA.

Para tener un presente y un futuro como humanidad necesitamos que dejen de tener que producir en esas condiciones y puedan hacer como muchas otras/os agricultoras/es y ganaderas/os que ya hacen agricultura sin químicos, que ya practican la Soberanía Alimentaria, que ya hacen agricultura campesina, que ya pagan salarios justos a las personas que trabajan en sus fincas. Necesitamos apoyar cada vez más a las/os productoras/es para que puedan ofrecernos a quienes consumimos alimentos de calidad a precios justos y que produzcan cuidando a la naturaleza y las personas que se ganan la vida trabajando en el campo.

Para Comer Bien es preferible y necesario apostar por la agricultura, la ganadería y la pesca de pequeña escala, local, de temporada, agroecológica, con contratos dignos para las personas que trabajan y que cuide la naturaleza[4].

Para disfrutar de la comida tenemos que romper la dependencia de la agroindustria y rescatar tecnologías y conocimientos sobre el cuidado de la vida y la relación con la naturaleza presentes en la agricultura campesina. Tenemos que aprender el Comer Bien como forma del Buen Vivir y para este aprendizaje sería preferible despojarnos de mucho de lo que hemos aprendido mal hasta ahora.



Tenemos que entender que la Soberanía Alimentaria no es más que disfrutar comiendo cosas ricas, sanas y nutritivas hechas con alimentos locales que han sido producidos sin usar productos químicos, respetando el medio ambiente y pagando un precio justo a quienes los producen.

¿DÓNDE COMPRAMOS?

Elegir el lugar donde compramos tiene más importancia de lo que puede parecer a simple vista. Cuando compramos directamente a las/os agricultoras/es en un mercadillo o en fruterías, estamos contribuyendo a que se mantenga un sistema de cercanía ya que en estos casos las frutas y verduras viajan poco. Cuando elegimos comprar en las grandes cadenas de supermercados o centros comerciales la forma de producir también cambia.

Estos establecimientos venden los mismos productos en todas sus tiendas por lo que necesitan comprarlos en grandes cantidades y esto hace que acudan a proveedoras/es que se dedican a cultivar un solo producto en grandes extensiones: el monocultivo. El monocultivo tiene muy poca diversidad y es más susceptible a las plagas y enfermedades y a agotar los nutrientes del suelo por lo que necesita la utilización de grandes cantidades de agroquímicos. Además este sistema de distribución de alimentos aumenta la distancia desde donde se producen las verduras hasta los supermercados.

Hacer una compra responsable, adquiriendo alimentos directamente de quienes los producen, en circuitos cortos de distribución o en fruterías de barrio además de reducir la contaminación está contribuyendo a un sistema económico más justo y sostenible.

¿QUIÉN SE ENCARGA DE LA COMIDA?

Para lograr el Comer Bien es imprescindible hacer nuestras las propuestas eco y feministas destinadas a cambiar el actual sistema económico heteropatriarcal,

racista y colonialista que se sustenta en ofrecer alimentos de baja calidad a base de la explotación de las personas y los territorios y a defender otra sociedad: con otras relaciones, con diferentes formas de división del trabajo, garantizando la vida y creando nuevos valores basados en la autonomía y reciprocidad.

La diversidad es la vida, y al igual que la biodiversidad cultivada es esencial para una alimentación adecuada, no debemos de perder de vista que no hay sociedades sanas si no se respetan los derechos de las personas.

¿QUÉ COMIDA NOS GUSTA?

Comer Bien hace que tengamos buenos niveles de energía y de peso y mejora nuestra habilidad de completar tareas y hasta nuestro estado de ánimo.

Por eso son muy importantes los alimentos frescos, especialmente las frutas y las verduras frescas son los alimentos que aportan el mejor conjunto de sustancias nutritivas (vitaminas, minerales), además son los que menos energía consumen porque no necesitan ser elaborados en una fábrica y suelen recorrer menos distancias.

Por eso para practicar la Soberanía Alimentaria debemos de consumir platos tradicionales a base de legumbres y verduras, hace que tengamos una dieta más equilibrada.

Además las legumbres son cultivos de secano que no contaminan el campo y no gastan agua. Comprar alimentos frescos (pescado, carne o huevos) y cocinarlos en casa es mejor que dejarse engañar por la publicidad que nos quiere inducir a comprar comida precocinada o elaborada, pobre nutricionalmente y que necesita aditivos para conservarse y tener buen aspecto.

¡COMEMOS LAS FRUTAS Y LAS VERDURAS CUANDO ES SU TIEMPO!

Consumir alimentos de temporada nos permite aprovechar todos los beneficios nutricionales de los alimentos. También favorecemos la producción local y

protegemos al medioambiente ya que no hay que traerlas de lugares distantes ni utilizar envases contaminantes para que duren más tiempo. También es una forma importante de reducir el desperdicio alimentario que se provoca cuando las/os agricultoras/es no pueden vender todo lo que producen.

¿DE DÓNDE VIENE LO QUE COMEMOS?

Para tener una alimentación adecuada es importante saber cuántos kilómetros ha viajado nuestra comida. Lo mejor es comprar alimentos próximos, que ahora se ha puesto de moda llamar “productos Km 0”. Lo mejor para encontrarlos es fijarnos bien en la etiqueta y elegir aquellos que se han producido lo más cerca posible de dónde vivimos, siempre que sea posible.

Algunos productos que nos gustan mucho no se producen cerca, como pasa con el cacao con el que se hace el chocolate. En estos casos para evitar que se produzca de forma contaminante y que no se respeten las condiciones laborales de las personas en sus países de origen es conveniente consumir productos que además del estar certificados como ecológicos, procedan de un sistema de comercio justo.

PRODUCIR NUESTRA COMIDA ¿POR QUÉ NO?

Cultivar en casa nuestros propios alimentos, aunque sea una pequeña parte de lo que consumimos, es lo mejor que podemos hacer. En realidad es bastante sencillo, para cultivar necesitamos básicamente un lugar soleado, tierra, agua, semillas y saber cómo hacerlo.

Es verdad que nuestras viviendas no suelen tener mucho espacio, pero si tenemos la suerte de tener un patio, un jardín o incluso una ventana donde da el sol, no tenemos excusa para no cultivar parte de lo que comemos en casa.



OUR FOOD
OUR FUTURE

CÓMO PRODUCIR
ALIMENTOS
AGROECOLÓGICOS

LA AGROECOLOGÍA ES EL CUERPO DE PRÁCTICAS Y CONOCIMIENTOS QUE NOS PERMITEN TENER ALIMENTOS SANOS Y NUTRITIVOS, RETRIBUYENDO DE FORMA JUSTA CON LAS PERSONAS QUE LOS PRODUCEN Y CULTIVANDO Y CONSUMIENDO CON RESPETO AL PLANETA Y A LOS DEMÁS SERES VIVOS.

La Agroecología desde sus orígenes se basa en un diálogo de saberes entre el Conocimiento Tradicional Campesino e Indígena y el saber científico.

Sus principios son tan sencillos como sus orígenes, y nos hablan del manejo de los elementos básicos del agroecosistema: la tierra, el agua, el sol, el aire, de nuestras plantas cultivadas y los demás seres vivos que conviven con ellas.

Gracias a la Agroecología podemos poner en práctica el Comer Bien.

MANEJANDO LA TIERRA

La tierra es uno de los elementos fundamentales de nuestro huerto. Está formada por el suelo natural y también por multitud de seres vivos, muchos de ellos de pequeño tamaño o que viven bajo tierra y por eso no los vemos pero que pueden contribuir a que nuestro suelo esté sano.

En el suelo hay dos características especialmente importantes para las plantas, la textura y la fertilidad. La textura nos dice si un suelo es pesado (arcilloso) o ligero (arenoso). Los suelos arcillosos son duros y difíciles de trabajar y las raíces de las plantas crecen mal por lo que si ponemos zanahorias o rábanos se deformarán. En los suelos arenosos no se retiene agua por lo que las plantas suelen pasarlo mal cuando hace calor. Lo mejor es una cosa intermedia que se llaman suelos frances.

¿CÓMO SABER QUÉ SUELO TENEMOS?

Para saberlo cogemos un puñado de tierra húmeda y hacemos una bola con ella, si la bola se hace con

facilidad y aguanta sin deshacerse es que el suelo es arcilloso. Si la tierra se deshace y no nos deja hacer una bola es que es arenoso. También lo podemos ver por el tiempo que tarda en desparecer el agua al regar, en los suelos arcillosos tarda más en desaparecer.

La fertilidad del suelo está relacionada con su capacidad de retener los nutrientes. Esto depende de la presencia de partículas de materia orgánica que se llama humus. Para mantener un suelo rico en humus hay que añadir continuamente estiércol o compost. Si no tenemos cerca una granja que nos de estiércol podemos hacer nuestro propio humus usando una compostera. Es fácil hacerla y funciona con los restos vegetales que sobran en casa al hacer la comida. Una vez cortados en trozos pequeños, solo hay que echarlos en la compostera y mezclarlos con hojas y demás restos vegetales de nuestras macetas o en los jardines de alrededor de casa. Si tenemos espacio, otra forma de mejorar la fertilidad del suelo es plantar árboles o arbustos que son leguminosas como setos. En las raíces de estas plantas crecen unos microbios que convierten el aire en abono.

ALIÁNDONOS CON EL AGUA, EL SOL Y EL AIRE

El agua es fundamental para cultivar los alimentos. Especialmente en aquellos lugares donde el agua no es abundante. Por lo que es muy importante disminuir el consumo de agua.

Para ello hay que tener en cuenta lo siguiente:

- Regar con un sistema de goteo. Si no se dispone de riego por goteo hay que ver la manera de ponerlo. No es caro y compensa con el ahorro de agua.
- Aprovechar el agua de lluvia: si no hay canalones se pueden colocar un depósito que recoja el agua en épocas de lluvia para poder reutilizarla en el riego.
- Sembrar una parte del huerto con especies de secano que se riegan solo con el agua de lluvia. Hay muchos cereales y legumbres tradicionales que lo son.
- Planificar el huerto de forma que se asocien plantas que se beneficien entre ellas y con la misma necesidad de riego.

- Elegir la zona adecuada para plantar: por ejemplo plantando aquellas plantas que puedan estar en sombra o semi-sombra en zonas de esas características.
- Si el suelo tiene pendiente, hacer pequeñas zanjas guardando un mismo nivel ayuda a retener humedad.
- Cubrir la tierra de hojarasca o paja disminuye las necesidades de riego.
- Elegir cultivos y variedades locales: estas plantas ya están adaptadas al clima donde vivemos y podrán mantenerse con mayor facilidad.

La luz del sol es fundamental para la mayoría de los cultivos, pero a veces no todas pueden estar al sol todo el tiempo. Si tenemos zonas que están sombreadas una parte del día hay que elegir especies y cultivos que no necesitan sol todo el tiempo.

En estos lugares se deben plantar las plantas que se comen las hojas: acelgas, coles, escarolas, canónigos, espinacas.

Las plantas necesitan aire para respirar, sobre todo las raíces. Por eso si el suelo del huerto es pesado (arcilloso) es conveniente remover la tierra alrededor de las plantas con frecuencia. Si vivimos en un lugar con viento fuerte, en época seca puede provocar que se marchiten las plantas. En cada lugar este viento procede de una dirección concreta y recibe diferentes nombres: terral, levante, solano. En estos casos es conveniente poner barreras para el viento, o plantar setos con plantas resistentes a la sequía en la parte de la que suele venir ese viento.

SOMOS BIODIVERSIDAD

Es importante cultivar tanta biodiversidad como sea posible porque así podremos tener una dieta más variada y además la diversidad es más resistente a las plagas y enfermedades. A este tipo de agricultura con muchas plantas diferentes en el mismo espacio se llama policultivo.

Los mejores policultivos son los que combinan plantas con tamaños diferentes: árboles que pueden ser ornamentales o frutales, arbustos que sirven de setos



alrededor, protegen del viento y aporta fauna benéfica para polinizar y combatir las plagas, plantas aromáticas y por supuesto hortalizas. Los árboles deben estar situados al norte para evitar que sombrean los cultivos y los setos de arbustos en la parte donde venga el viento seco (levante, terral, etc.).

En el ámbito mediterráneo se pueden cultivar decenas de especies diferentes y además se pueden alternar porque algunas crecen en el otoño y el invierno y otras en primavera y verano. Cuando se van plantando zonas del huerto en fechas diferentes se llama rotación de cultivos.

POR ESO ES BUENO SABER QUÉ PLANTAS PODEMOS PONER EN CADA MOMENTO. EN VERANO, POR EJEMPLO: TOMATES, CALABAZAS, JUDÍAS, MELONES, SANDÍAS, BERENJENAS.

MIENTRAS QUE EN INVIERNO CRECEN MEJOR EL AJO, LA CEBOLLA, ESPINACAS O LOS GUISANTES.

Para que las plantas crezcan fuertes y sanas hay que mantenerlas en las mejores condiciones posibles. Para ello es prioritario planificar el tiempo y el espacio a lo largo del año, para que cada planta esté en el lugar y la fecha que le corresponde.

Una vez hecha la planificación hay que atender de forma diferente, según sus necesidades, a cada uno de los cultivos, desde antes de la siembra con la preparación del suelo y del riego, hasta el final del ciclo cuando se recogen y guardan las semillas.

ADEMÁS DE LAS LABORES DE FERTILIZACIÓN CON ABONOS ORGÁNICOS Y EL RIEGO, HAY TRES TAREAS QUE DEBEMOS DE REALIZAR PERIÓDICAMENTE: ESCARDAR EL SUELO, ATENDER AL CRECIMIENTO Y VIGILAR LA SALUD DE LAS PLANTAS. MEDIANTE LA ESCARDAD SE ELIMINAN LAS PLANTAS ADVENTICIAS, QUE SON LAS PLANTITAS QUE SALEN ESPONTÁNEAMENTE ALREDEDOR DE LOS CULTIVOS Y QUE PUEDEN LLEGAR A PERJUDICARLOS SI LAS DEJAMOS CRECER. LA ESCARDAD TAMBIÉN SIRVE PARA AIREAR EL SUELO Y ASÍ MEJORAR LA RESPIRACIÓN DE LAS RAÍCES Y LA DE LOS ORGANISMOS QUE VIVEN EN ÉL Y AYUDAN A LAS PLANTAS A CRECER.



Hay algunos cultivos es los que es importante estar atentos al crecimiento.

Hay variedades de tomates, judías, pepinos, vides y otros cultivos que son trepadoras y necesitan que se las pade para guiarlas y les construyamos soportes que se llaman tutores o espalderas para que puedan apoyar en ellos sus ramas.

En otros casos, como las lechugas, hay que estar pendientes para atar las hojas y que formen cogollos cuando llega el momento.

CUANDO LAS PLANTAS TIENEN CUBIERTAS SUS NECESIDADES DE NUTRIENTES, DE AGUA Y DE SOL Y TEMPERATURAS ADECUADAS SON MUY RESISTENTES Y NO ENFERMAN.

LAS PLANTAS SANAS TIENEN UNAS RELACIONES DE CONVIVENCIA CON LOS DEMÁS ORGANISMOS VIVOS QUE HAY EN EL MEDIO, BASADAS EN LA COLABORACIÓN MUTUA. A VEZES

CÓMO NOS PASA A LAS PERSONAS, LAS PLANTAS PASAN POR UN MAL MOMENTO Y PUEDEN ENFERMAR.

En estos casos se pueden ver afectadas por la competencia con otras plantas que crecen cerca, por desequilibrios en el abonado o el riego, por enfermedades causadas por microorganismos perjudiciales como bacterias, hongos y virus o por plagas de pequeños animales que se alimentan de ellas o también de animales más grandes como los pájaros o los conejos.

Si el daño no es muy grande se controla manualmente, quitando las plantas que compiten con los cultivos o los insectos y las orugas que se comen las hojas.

PARA EVITAR QUITAR LOS ANIMALES QUE SON BENEFICIOSOS PARA NUESTRAS PLANTAS ES BUENO APRENDER A RECONOCERLOS. SI EL ATAQUE ES MUY FUERTE HAY QUE APLICAR TRATAMIENTOS SIEMPRE COMPATIBLES CON LA AGROECOLOGÍA. SE PUEDE PREPARAR UN BOTIQUÍN VERDE CON PLANTAS QUE CURAN A OTRAS PLANTAS.



Co-funded by
the European Union



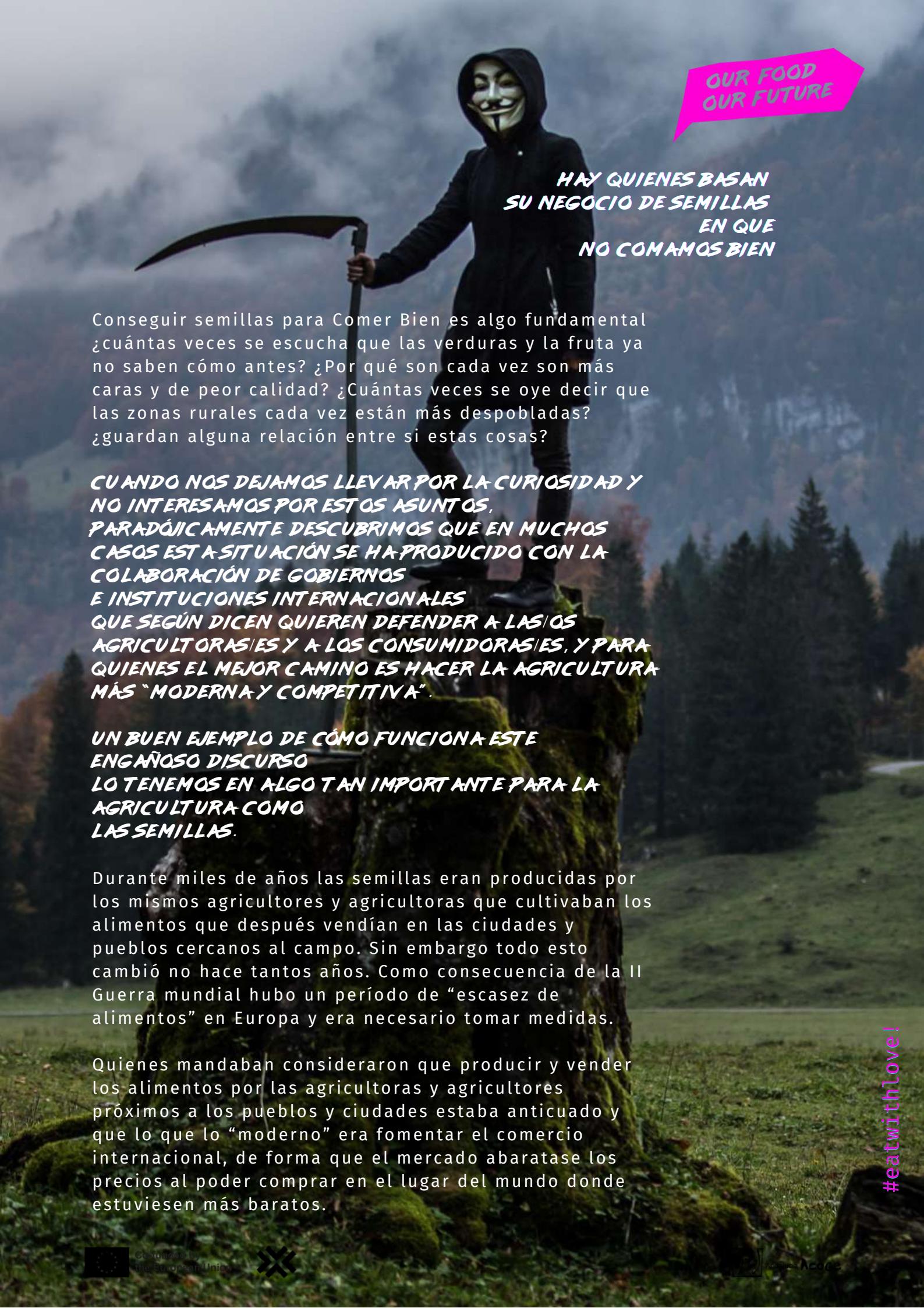
Agroecología



OUR FOOD
OUR FUTURE



PARA QUE ALGO
CREZCA
PRIMERO HAY QUE
SEMBRARLO



OUR FOOD
OUR FUTURE

HAY QUIENES BASAN SU NEGOCIO DE SEMILLAS EN QUE NO COMAMOS BIEN

Conseguir semillas para Comer Bien es algo fundamental ¿cuántas veces se escucha que las verduras y la fruta ya no saben cómo antes? ¿Por qué son cada vez son más caras y de peor calidad? ¿Cuántas veces se oye decir que las zonas rurales cada vez están más despobladas? ¿guardan alguna relación entre si estas cosas?

CUANDO NOS DEJAMOS LLEVAR POR LA CURIOSIDAD Y NO INTERESAMOS POR ESTOS ASUNTOS, PARADÓJICAMENTE DESCUBRIMOS QUE EN MUCHOS CASOS ESTA SITUACIÓN SE HA PRODUCIDO CON LA COLABORACIÓN DE GOBIERNOS E INSTITUCIONES INTERNACIONALES QUE SEGÚN DICEN QUIEREN DEFENDER A LAS/OS AGRICULTORAS/ES Y A LOS CONSUMIDORAS/ES, Y PARA QUIENES EL MEJOR CAMINO ES HACER LA AGRICULTURA MÁS "MODERNA Y COMPETITIVA".

UN BUEN EJEMPLO DE CÓMO FUNCIONA ESTE ENGAÑOSO DISCURSO LO TENEMOS EN ALGO TAN IMPORTANTE PARA LA AGRICULTURA COMO LAS SEMILLAS.

Durante miles de años las semillas eran producidas por los mismos agricultores y agricultoras que cultivaban los alimentos que después vendían en las ciudades y pueblos cercanos al campo. Sin embargo todo esto cambió no hace tantos años. Como consecuencia de la II Guerra mundial hubo un período de "escasez de alimentos" en Europa y era necesario tomar medidas.

Quienes mandaban consideraron que producir y vender los alimentos por las agricultoras y agricultores próximos a los pueblos y ciudades estaba anticuado y que lo que lo "moderno" era fomentar el comercio internacional, de forma que el mercado abaratase los precios al poder comprar en el lugar del mundo donde estuviesen más baratos.

"Casualmente" uno de los mayores exportadores de productos agrícolas a bajo precio en aquel momento eran los EE.UU. que no habían sufrido los estragos de la guerra y tenían una agricultura fuertemente subsidiada.

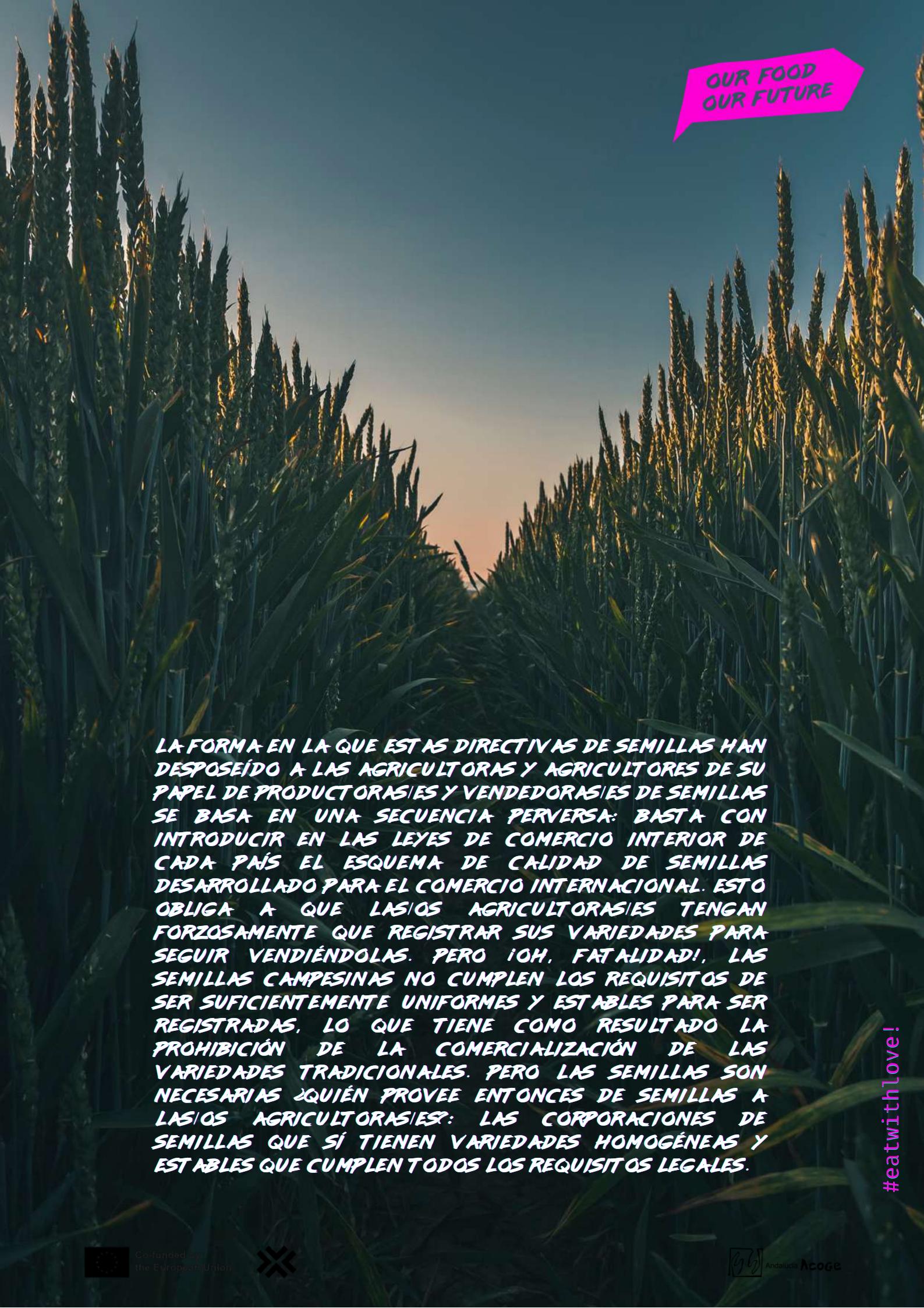
DEBIDO A LAS GRANDES DISTANCIAS QUE TENÍAN QUE RECORRER LAS SEMILLAS, SE HICIERON NECESARIAS NORMATIVAS QUE PERMITIÉSEN ASEGURAR EN TODAS PARTES LA IDENTIDAD Y CALIDAD. AHORA YA NO ERAN UN PRODUCTO DE NUESTRAS AGRICULTORAS Y AGRICULTORES CERCANOS, SINO UNA MERCANCÍA A GRAN ESCALA Y EL NEGOCIO DE UN NUEVO E INFLUYENTE SECTOR PRODUCTIVO: LAS GRANDES CORPORACIONES DE SEMILLAS.

DE LA TAREA DE LEGISLAR PARA FACILITAR QUE LAS SEMILLAS SE CONVIRTIESEN EN MERCANCÍAS SE ENCARGÓ LA ORGANIZACIÓN PARA LA COOPERACIÓN Y EL DESARROLLO ECONÓMICOS (OCDE), TAMBIÉN CONOCIDA COMO "CLUB DE LOS PAÍSES RICOS". FINALMENTE LOS PROCEDIMIENTOS DE CERTIFICACIÓN DE SEMILLAS DE LA OCDE HAN SIDO ADOPTADOS POR LA MAYORÍA DE PAÍSES, YA QUE MUCHOS PAÍSES DEL SUR GLOBAL HAN SIDO OBLIGADOS A INCLUIRLOS EN SUS LEYES NACIONALES SI QUERÍAN TENER RELACIONES COMERCIALES CON LOS PAÍSES DEL NORTE GLOBAL.

En Europa, las primeras disposiciones que empezaron a aplicar los esquemas de certificación OCDE de calidad de semillas fueron las Directivas de semillas publicadas por la entonces Comunidad Económica Europea a partir de 1966.

Así se hizo normal cosas que no existían en la agricultura: categorías de semillas comercializadas (cada una de ellas conlleva un sobre de color diferente), mínimos de pureza varietal, elementos de identidad varietal (que obliga a que las semillas sean distinguibles, uniformes, y estables), control de la producción y pos control de los lotes comercializados, etc.

Para este sistema de control se establecieron los registros de variedades.



OUR FOOD
OUR FUTURE

LA FORMA EN LA QUE ESTAS DIRECTIVAS DE SEMILLAS HAN DESPOSEÍDO A LAS AGRICULTORAS Y AGRICULTORES DE SU PAPEL DE PRODUCTORAS/ES Y VENDEDORAS/ES DE SEMILLAS SE BASA EN UNA SUCUENCIA PERVERSA: BASTA CON INTRODUCIR EN LAS LEYES DE COMERCIO INTERIOR DE CADA PAÍS EL ESQUEMA DE CALIDAD DE SEMILLAS DESARROLLADO PARA EL COMERCIO INTERNACIONAL. ESTO OBLIGA A QUE LAS/OS AGRICULTORAS/ES TENGAN FORZOSAMENTE QUE REGISTRAR SUS VARIEDADES PARA SEGUIR VENDIÉNDOLAS. PERO ¡OH, FATALIDAD!, LAS SEMILLAS CAMPESINAS NO CUMPLEN LOS REQUISITOS DE SER SUFICIENTEMENTE UNIFORMES Y ESTABLES PARA SER REGISTRADAS, LO QUE TIENE COMO RESULTADO LA PROHIBICIÓN DE LA COMERCIALIZACIÓN DE LAS VARIEDADES TRADICIONALES. PERO LAS SEMILLAS SON NECESARIAS ¿QUIÉN PROVEE ENTONCES DE SEMILLAS A LAS/OS AGRICULTORAS/ES?: LAS CORPORACIONES DE SEMILLAS QUE SÍ TIENEN VARIEDADES HOMOGÉNEAS Y ESTABLES QUE CUMPLEN TODOS LOS REQUISITOS LEGALES.

#eatwith[love]

Con el tiempo se han ido añadiendo más requisitos, a través de leyes de propiedad intelectual: como derechos de obtención y patentes de plantas. También se han endurecido las condiciones para conseguir la autorización para producir y multiplicar las semillas.

EL RESULTADO ES QUE AHORA ESTÉ EN MANOS DE UN PEQUEÑO NÚMERO DE CORPORACIONES DE LAS SEMILLAS LO QUE ANTES PRODUCÍAN MILLONES DE AGRICULTORES Y AGRICULTORAS Y QUE DONDE HABÍA UNA BIODIVERSIDAD ENORME, SOLO QUEDA UN REDUCIDO CATÁLOGO DE VARIEDADES COMERCIALES.

Estas semillas de las grandes corporaciones, tan estables y homogéneas, tienen algunos inconvenientes: a menudo no dan productos con tan buen sabor y a veces también son sospechosas de empeorar la salud, como pasa con el gluten de los cereales comerciales.

Además son caras, lo que ha contribuido a que muchas/os pequeñas/os agricultoras/es tengan que abandonar el campo y sus pueblos y a que se pierda la biodiversidad que tenían las semillas y variedades que ellos cultivaban.

**LA SOBERANÍA DE LAS SEMILLAS:
LA BUENA NOTICIA ES QUE AÚN ESTAMOS A TIEMPO DE CAMBIAR LAS COSAS**

Lograrlo no es tarea fácil, en la actualidad seis grandes corporaciones controlan el 81% de las ventas mundiales de semilla, lo que implica una lucha desigual por este recurso. Afortunadamente les ha surgido una rival capaz de hacerles frente... la experiencia desarrollada en India en torno a la Soberanía de las Semillas.

Lo llaman **SATYAGRAHA DE LAS SEMILLAS** basándose en la tradición Gandhiana de no colaboración con las leyes injustas. Literalmente significa "lucha por la verdad". El término complementario es Swaraj, que subraya la gobernación no jerárquica, sino por el autogobierno a través de los individuos y la construcción de la comunidad. El tercer término Gandhiano es

#eatwithlove!



Co-funded by
the European Union



Acoge
Andalucía

"Swadeshi", el espíritu constructivo comunitario para desarrollar alternativas.

LAS COMUNIDADES RURALES DE LA INDIA ESTÁN DESARROLLANDO UN MOVIMIENTO EN EL QUE SE ADOPTAN ESTOS TÉRMINOS: ANNA SWARAJ (SOBERANÍA ALIMENTARIA) Y BEEJSWARAJA (SOBERANÍA SOBRE LAS SEMILLAS), LLENÁNDOLOS DE NUEVOS SIGNIFICADOS COMO LA DESOBEDIENCIA A LAS LEYES Y TRATADOS SOBRE SEMILLAS Y RECURSOS GENÉTICOS INJUSTOS PARA LAS/OS AGRICULTORAS/ES Y EN LA PUESTA EN MARCHA DE ALTERNATIVAS BASADAS EN BANCOS COMUNITARIOS DE SEMILLAS, SISTEMAS LOCALES DE SUMINISTRO Y LA BÚSQUEDA DE LAS ALTERNATIVAS DE AGRICULTURA SOSTENIBLE MÁS APROPIADAS. ESTAS EXPERIENCIAS ESTÁN SIENDO DIFUNDIDAS Y DEFENDIDAS DENTRO Y FUERA DE LA INDIA A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO NAVDANYA (5).

Este movimiento de la **SOBERANÍA DE LAS SEMILLAS** se está expandiendo y enriqueciendo a través del diálogo con otros campos del conocimiento, especialmente los relacionados con las tecnologías de la información y la comunicación de código abierto[6] y también territorialmente, gracias a las organizaciones que actuamos localmente.

Para Comer Bien lo mejor es conseguir semillas de variedades locales. La mejor opción para conseguirlas es desde las personas mayores que las hayan cultivado de toda la vida. En muchos lugares del mundo la resiembra e intercambio de semillas se venía haciendo desde tiempos ancestrales, pero esta forma de resistencia ha ido restringiéndose, e incluso erradicada en algunos cultivos, por la imposición del modelo de agricultura corporativo.

Pero si no se conoce a ninguna persona mayor con huerto se puede siempre acudir a los bancos comunitarios de semillas.

EL DERECHO A INTERCAMBIAR LAS SEMILLAS

El intercambio de semillas es parte de la ética campesina

"en prácticamente todos los sistemas tradicionales de producción de alimentos del mundo. Es un elemento de primer orden para evitar la malnutrición provocada por accidentes que impliquen la pérdida de simientes y también es la herramienta por la que se mantiene la biodiversidad cultivada en los niveles óptimos para dar seguridad a las cosechas.

También ha sido un objetivo del poder el acabar con estas prácticas, especialmente a través de abusos en las normas de sanidad y calidad de las semillas y en las políticas de subsidios agrícolas que obligan a la compra de semilla comercial para recibirlas.

NO DEJEMOS QUE NOS ROBEN NUESTRA HERENCIA: LA SABIDURÍA DE LAS PERSONAS MAYORES Y EL DERECHO A INVESTIGAR Y MEJORAR LAS VARIEDADES

Desde tiempos ancestrales las campesinas y campesinos han sacado provecho de la diversidad natural de los cultivares y sus parientes silvestres para generar variedades con nuevas características en función de sus necesidades y gustos. La mejora es inherente e inseparable de la producción campesina de alimentos.

Esta mejora descansa en técnicas y conocimientos de carácter oral que se transmitían de generación en generación y está gravemente amenazada por la erosión cultural provocada por las políticas de modernización que han erradicado este conocimiento de los planes formativos para las personas jóvenes sin ofrecerles nuevos conocimiento para que puedan realizar la mejora por ellas mismas.

Sin embargo "quienes no les gusta que comamos bien", han extendido entre los jóvenes agricultores y agricultoras la falsa idea de que la mejora no forma parte del trabajo campesino sino que es una labor exclusiva del personal técnico agronómico al servicio de las corporaciones y de paso se les ha negado a las comunidades campesinas recibir pagos por los derechos de propiedad intelectual de las variedades tradicionales que son el material genético con el que se han desarrollado la mayoría de las variedades comerciales.



Comer Bien pasa por la recuperación del conocimiento tradicional campesino y su reinterpretación a través de los nuevos conocimientos biológicos y agronómicos y así lograremos el fortalecimiento de las capacidades para el uso y resiembra de las propias semillas.

Por eso es importante destinar parte de nuestra acción a rescatar y poner en valor las capacidades campesinas para el uso de sus propias semillas. Como ejemplo local, esta tarea ha dado lugar en a la creación del **Banco de Memoria del Conocimiento Rural de Andalucía (BaMeCoRA)**[7], un espacio dedicado a la recuperación del conocimiento tradicional campesino donde consultar documentos y audiovisuales con entrevistas a personas mayores que atesoran un legado oral de sabiduría sobre la mejora, manejo y conservación de la biodiversidad

Otra iniciativa, de carácter más global, muy recomendable es **CONECT-e** (CONocimiento ECológico Tradicional)[8], una plataforma interactiva de recogida y transmisión del conocimiento ecológico tradicional. que incluye plantas, animales, hongos, variedades tradicionales de cultivos o ecosistemas. La plataforma CONECT-e presenta un formato wiki, con el objetivo de que cualquier persona pueda registrarse y compartir a través de la web los conocimientos y prácticas tradicionales que han adquirido de sus mayores hablando con ellos o viendo cómo los aplicaban en el día a día.

EL DERECHO A LA MEJORA DE SEMILLAS

Para Comer Bien, no solo debemos conservar y utilizar las semillas tradicionales, debemos de acompañarlas en su evolución como seres vivos y facilitar que se conviertan en nuevos cultivares necesarios para adaptarse a los cambios que se producen tanto en el medio físico como en las necesidades de las personas, en un proceso constante de co-evolución.

Por eso consideramos que la vía más adecuada para la recuperar la biodiversidad agrícola es la Mejora Agroecológica Participativa, entendida como un encuentro entre la mejora campesina tradicional y la Investigación-Acción Participativa (IAP)[9].



OUR FOOD
OUR FUTURE

La IAP contempla los problemas que atañen al desplazamiento del conocimiento local por la ciencia establecida, proponiendo una forma diferente de integración de saberes, en la que el saber académico o científico sea incorporado al saber popular. Es necesario asumir que lo investigado, en este caso las agricultoras y agricultores, deben ser también protagonistas del proceso de investigación en vez de meros usuarias/os.

#eatwithlove!



Co-funded by
the European Union



Andalucía Acoge



OUR FOOD
OUR FUTURE

PROYECTOS
DE CO-CREACIÓN
Y ACCIÓN

1. Comer bien, acciones en casa

Para saber que saber qué frutas y verduras se puede comer en cada mes del año se puede consultar el buscador de productos de estación adaptado a tu lugar de residencia. Este buscador ha sido desarrollado por el Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación (EUFIC), una organización sin ánimo de lucro fundada para brindar información científica sobre la alimentación y la salud de una manera accesible y fácil de entender para el público en general.

bit.ly/3XTvxXb

2. Cultivar nuestros propios alimentos

Es verdad que las viviendas no suelen tener mucho espacio, pero si se tiene la suerte de tener un patio, un jardín o incluso una ventana donde da el sol, no hay excusa para cultivar parte de lo que comemos en casa. Existen multitud de lugares donde obtener inspiración para producir en casa o, mejor aún, agruparnos con otras personas cercanas para poner en marcha huertos urbanos comunitarios.

3. Multiplicar semillas de variedades tradicionales

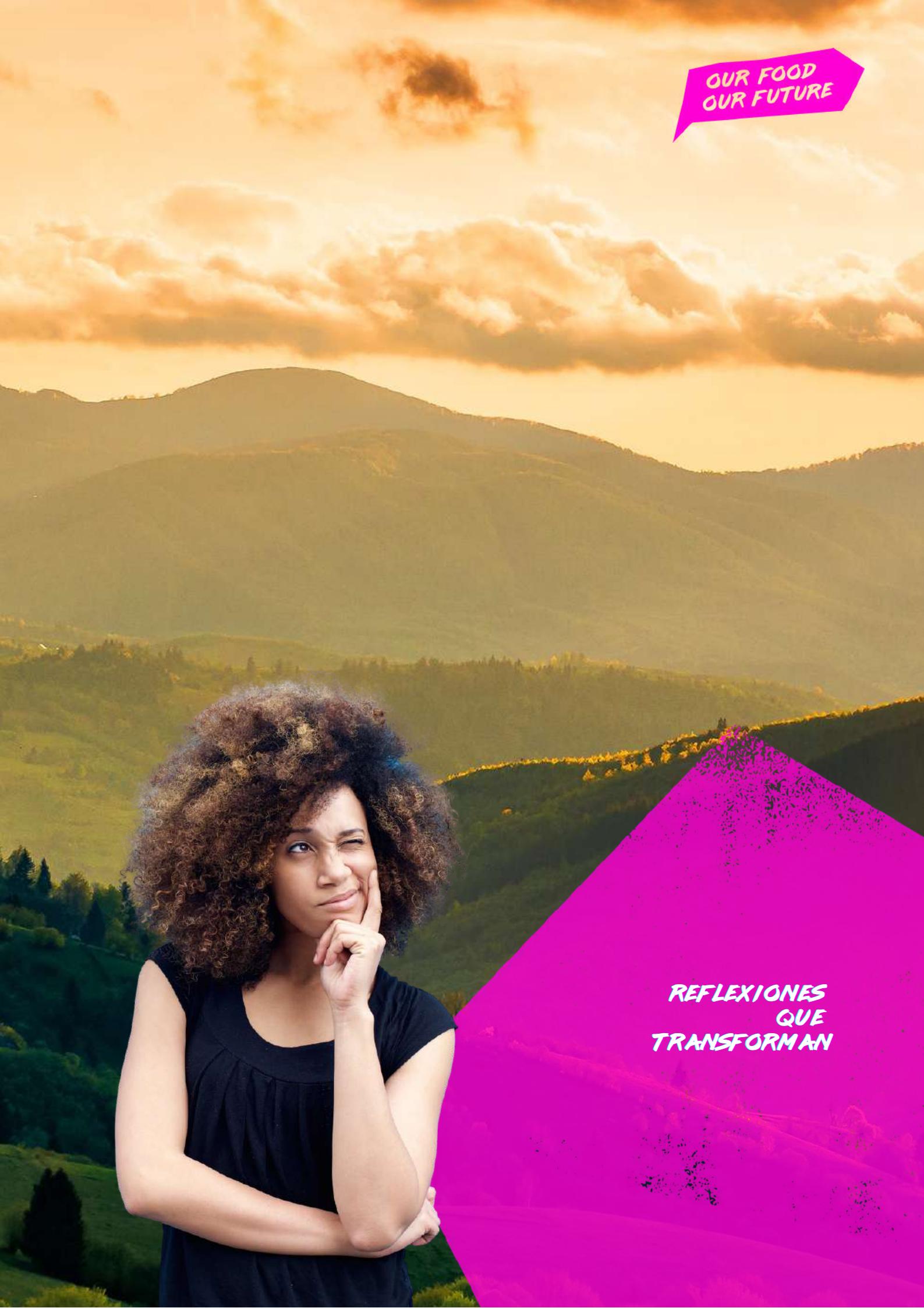
Las semillas de variedades tradicionales son necesarias para recuperar la diversidad en los sistemas alimentarios de manera social y económicamente sostenible a lo largo de toda la cadena alimentaria, apoyando y promoviendo sus conocimientos y acciones asociadas a la biodiversidad cultivada. Para conocer diferentes redes europeas en las que podemos colaborar para recuperar y promover el uso de semillas de variedades tradicionales se puede consultar la plataforma Let's Liberate Diversity!

<https://liberatediversity.org/>

4. Si te gusta el Conocimiento Tradicional...

Otra importante fuente de inspiración es el conocimiento ecológico tradicional. Forum Synergies, una asociación sin fines de lucro de organizaciones y ciudadanas/os comprometidas/os con el desarrollo rural sostenible ofrecen a través de su centro de recursos la posibilidad de acceder a documentos, experiencias inspiradoras y las organizaciones que las promueven sobre Conocimiento ecológico tradicional.

<https://www.forum-synergies.eu/>



OUR FOOD
OUR FUTURE

REFLEXIONES
QUE
TRANSFORMAN

COMER BIEN

Está muy bien y lo podemos lograr si nos tomamos un poco de tiempo en reflexionar sobre nuestra forma de producir y consumir los alimentos.

COMER BIEN ES FÁCIL

Si cambiamos nuestros hábitos al comprar, eligiendo redes de consumo o establecimientos pequeños de proximidad.

COMER BIEN ESTÁ EN NUESTRAS MANOS

Si empezamos a cultivar una parte de los que nos comemos y a compartirlo con más gente.

COMER BIEN ES HACER REALIDAD EL DERECHO A LA ALIMENTACIÓN

Que debemos tener todas las personas de alimentarnos con dignidad, no solo saciando el hambre sino también asegurando la salud y el bienestar.

COMER BIEN SIGNIFICA AVANZAR EN NUESTRAS VIDAS

Creciendo en el Paradigma del cuidado y el Vivir Bien de forma colectiva, complementaria y solidaria en armonía y equilibrio con la Madre Tierra eliminando las desigualdades y los mecanismos de dominación. Vivir Bien con lo que nos rodea, Vivir Bien entre las personas y Vivir Bien con nosotras mismas.

COMER BIEN ES HACER REALIDAD LA SOBERANÍA ALIMENTARIA

Donde las comunidades mantenemos y desarrollamos nuestra propia capacidad para producir los alimentos respetando la diversidad productiva y cultural.

La Agroecología nos permite Comer Bien, aportándonos conocimientos y buenas prácticas que nos permiten tener alimentos sanos y nutritivos, retribuyendo de forma justa con las personas que los producen y cultivando y consumiendo con respeto al planeta y a los demás seres vivos.

COMER BIEN ES NO DOBLEGARNOS A LAS IMPOSICIONES DE LAS GRANDES CORPORACIONES

Practicando la Soberanía de la Semillas permitiendo a las agricultoras y agricultores producir, vender y comprar sus propias semillas y apostando por los bancos comunitarios de semillas y los sistemas locales de suministro e intercambio.

OUR FOOD
OUR FUTURE

COMER BIEN ES PROTEGER NUESTRA HERENCIA

Recuperar el Conocimiento Tradicional, la sabiduría de nuestros mayores de cómo cultivar y volver a cocinar con recetas tradicionales que nos permiten disfrutar de la Dieta mediterránea como fuente de placer y de salud.

COMER BIEN ES INVESTIGAR Y MEJORAR NUESTRAS VARIEDADES

Sacando provecho de la diversidad natural de los cultivares y sus parientes silvestres para generar variedades con nuevas características en función de nuestras necesidades y nuestros propios gustos.

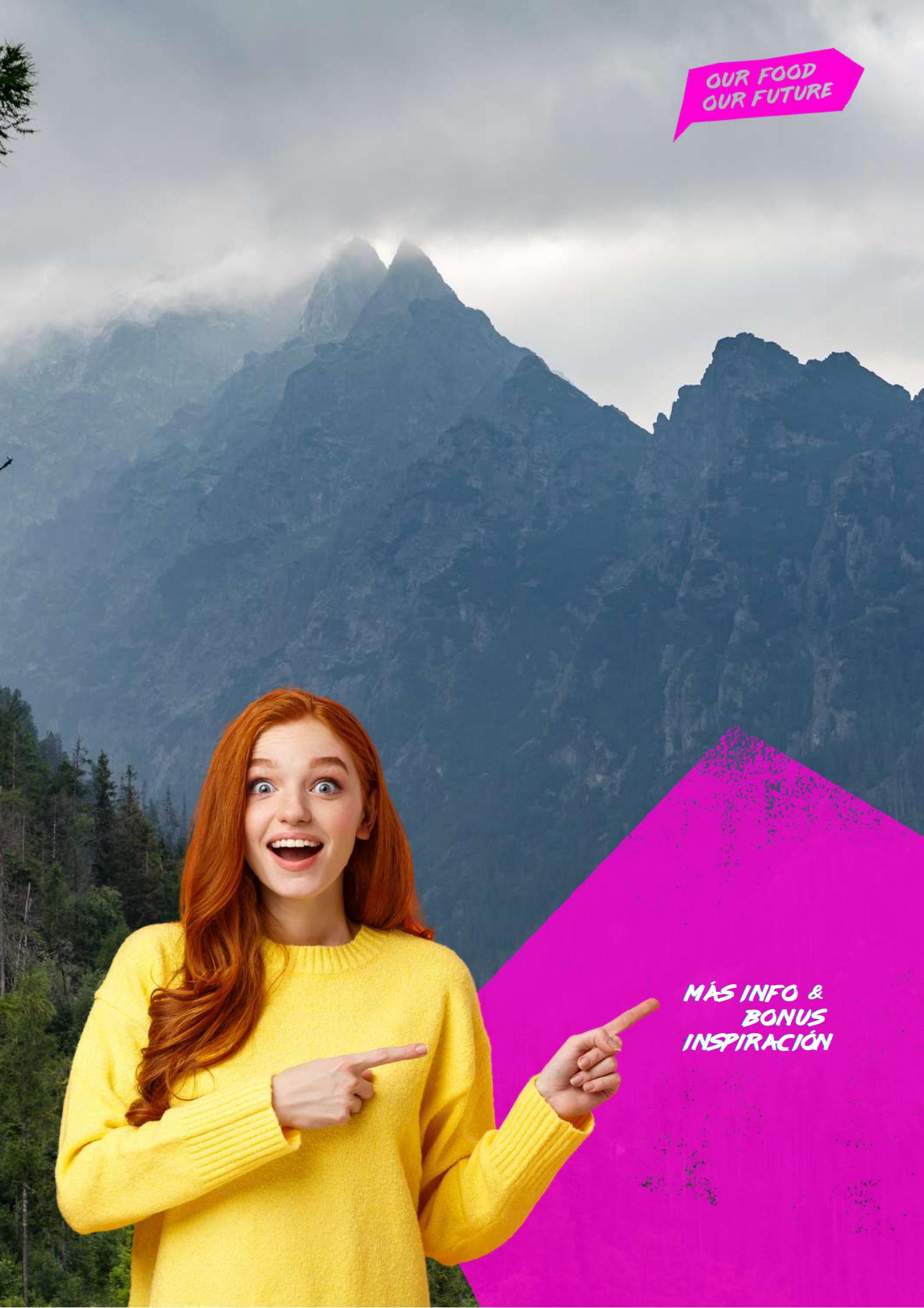
#eatwithlove!



Co-funded by
the European Union



Andalucía Acoge



OUR FOOD
OUR FUTURE

MÁS INFO &
BONUS
INSPIRACIÓN

ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE

Para informarnos sobre Alimentación Sostenible y como las decisiones que tomamos en torno a nuestra alimentación, desde la producción hasta el consumo, tienen un impacto sobre el conjunto de nuestro ecosistema actual: pérdida de biodiversidad, calentamiento climático e incluso desigualdades sociales podemos consultar las publicaciones y recursos de la Fundación Daniel y Nina Carasso.

<https://www.fondationcarasso.org/es/>

AGRICULTURA CAMPESINA Y LA SOBERANÍA ALIMENTARIA

Si te interesa la agricultura campesina y la soberanía alimentaria como una forma de promover la justicia social y dignidad como alternativa a los agro-negocios que destruyen las relaciones sociales y la naturaleza, La Vía Campesina ofrece una gran cantidad de información sobre iniciativas rurales políticas, autónomas, plurales, multiculturales que defienden la igualdad de género y que demanda justicia social a escala global.

<https://viacampesina.org/es>

MOVIMIENTO DE CONSERVACIÓN Y LIBERTAD DE SEMILLAS

Para conocer sobre el movimiento de conservación y libertad de semillas, que comenzó en respuesta a la crisis de la erosión de la biodiversidad agrícola y la introducción de Organismos Genéticamente Modificados (OGM) y patentes sobre semillas a través de los derechos de propiedad intelectual (DPI) y los llamados acuerdos de "libre comercio", una fuente imprescindible es el movimiento Navdanya, creados por la Dra. Vandana Shiva hace 30 años en India para defender la soberanía de las semillas y los alimentos, y de las/os pequeñas/os agricultoras/es de todo el mundo. En su página web podemos encontrar publicaciones para promover un nuevo paradigma agrícola y económico, una cultura de alimentos para la salud, donde la responsabilidad ecológica y la justicia económica reemplazan la codicia, el consumismo y la competencia actuales que se han vuelto dominantes en la sociedad. Apra recuperar el bien común como base para un sentido renovado de comunidad, solidaridad y cultura de paz

<https://navdanyainternational.org>

OUR FOOD
OUR FUTURE

**DISFRUTAR PLENAMENTE DEL DERECHO
AL PLACER EN LA COMIDA**

Para disfrutar plenamente del derecho al placer en la comida, recuperar nuestra sabiduría y redescubrir la riqueza y los aromas de la cocina local. SlowFood ofrece amplia documentación destinada a fomentar el desarrollo del gusto y no en su empobrecimiento

<https://www.fondazionslowfood.com/en/publications/>

<https://www.fondazionslowfood.com/en/videos/>

#eatwithlove!



Co-funded by
the European Union



Andalucía Acoge

[1] FAO, Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (2007). ¿Qué es el derecho a la alimentación? Equipo del Derecho a la Alimentación. bit.ly/3XCNHMs

[2] Estado Plurinacional de Bolivia (2012). Ley Nº 300 Ley Marco de la Madre Tierra y Desarrollo Integral para el Vivir Bien. Gaceta Oficial del Estado Plurinacional de Bolivia. bit.ly/43e3DGj

[3] Acción Ecológica (12 de junio de 2020). Las dinámicas del cuidado desde una perspectiva ecologista. Agenda Ecologista para la Transición. bit.ly/44nXdFG

[4] OSALA, Observatorio de Soberanía Alimentaria y Agroecología Emergente (13 de abril de 2023). Declaración: Productoras y consumidoras unidas en la #LaCestaYLaVida. bit.ly/44vbCQ7

[5] bit.ly/3pyq4bi

[6] <https://www.opensourceseeds.org/>

[7] bit.ly/3PDFYMg

[8] CONECT-e (CONocimiento ECológico Tradicional),
<https://bit.ly/43scVPb>

[9] Soriano, Juan José; María Carrascosa, Juan Manuel González, Teresa García e Ignacio Sanz (2013) Mejora Agroecológica Participativa (MAP) y biodiversidad agrícola. Aplicación de la investigación-acción participativa al manejo de las variedades tradicionales en Andalucía. *Agroecología* 7 (2): 21-30. bit.ly/44xflwQ

INDEX

OF OF

EATING WELL

FOOD, A PRIVILEGE OR A RIGHT?

DON'T BE MANIPULATED!
PRACTICE FOOD SOVEREIGNTY

HOW TO PRODUCE AGROECOLOGICAL FOOD

FOR SOMETHING TO GROW IT MUST
FIRST BE SOWN

PROPOSALS FOR CO-CREATION
AND ACTION

TRANSFORMATIVE REFLECTIONS

ADDITIONAL INFO &
BONUS INSPIRATION



Co-funded by
the European Union



Andalucía Acoge







OUR FOOD
OUR FUTURE

Our Food Our Future is an International Awareness Campaign for a fair, balanced and balanced transformation of the food system, of international food production and supply chains, and to co-create a new way of thinking about the food system, the economy, cooperation and collaboration, society, ecosystems and belonging to the planet and therefore relationships.

Our Food Our Future is developed in 13 countries through 16 organisations.

Information on the project's website www.ofof.eu and on its social media is available on the actions carried out, other information of interest and useful tools.

Our Food Our Future is information; it is inspiration and it is transformation!

This is not (just) about food!
This is about nurturing a life together!

#eatwithlove!







OUR FOOD
OUR FUTURE

EATING
WELL

EATING WELL IS BECOMING MORE AND MORE POPULAR EVERY DAY.

THE CONCEPT OF EATING WELL IS ONE THAT IS CONSTANTLY GAINING TRACTION. AND FORTUNATELY THIS GROWING TREND IS NO LONGER THE PRESERVE OF GOURMETS OR ELITISTS. NOW MOST OF US LIKE TO THINK OF OURSELVES AS 'FOODIES' WHO ENJOY EATING, AND WE GET EXCITED ABOUT THE COMBINATION BETWEEN THE RIGHT TIME, THE PLACE, THE COMPANY, THE PRODUCT, THE PREPARATION AND CREATIVITY...

The urban cultural environment tends to create the impression that food is something that is produced spontaneously and without limits. All it takes is a phone call for our food to be delivered. But if we look beyond our small circle, some uncomfortable questions start to appear: do the people who transport, prepare and produce the food lead a proper and adequate life? Is there enough food for everyone? Is what they sell us as food healthy? And the most uncomfortable of all, what share of responsibility do we have in all this?

At first, it may be somewhat discouraging to realise that the agri-food system in which we live is far removed from the Right to Food, which should promote health and well-being.

EATING WELL:

- MAKES THE RIGHT TO FOOD THAT ALL PEOPLE MUST HAVE A REALITY
- CAN HELP US GROW IN OUR LIVES IN HARMONY AND BALANCE WITH WHAT SURROUNDS US AND WITH OURSELVES.
- TEACHES US TO DEVELOP OUR OWN CAPACITY TO PRODUCE FOOD WHILE RESPECTING PRODUCTIVE AND CULTURAL DIVERSITY.
- PROVIDES US WITH KNOWLEDGE AND GOOD PRACTICES THAT ALLOW US TO HAVE HEALTHY AND NUTRITIOUS FOOD, PROVIDING FAIR REMUNERATION TO THE PEOPLE WHO PRODUCE IT AND CULTIVATING AND CONSUMING IT WITH RESPECT FOR THE PLANET AND OTHER LIVING BEINGS.
- ALLOWS US TO RESIST THE IMPOSITIONS OF LARGE CORPORATIONS, RECOVERING OUR LOCAL CROP VARIETIES, THE WISDOM OF THE ELDERLY AS TO HOW TO GROW AND COOK AGAIN WITH TRADITIONAL RECIPES THAT ALLOW US TO ENJOY THE MEDITERRANEAN DIET AS A SOURCE OF PLEASURE AND HEALTH AND TO GENERATE VARIETIES WITH NEW CHARACTERISTICS BASED ON NEEDS AND TASTES.





OUR FOOD
OUR FUTURE

FOOD,
A PRIVILEGE
OR A RIGHT?

According to the United Nations, the **RIGHT TO FOOD** is the right that each person has to eat with dignity, not only satisfying hunger but also ensuring health and well-being[1]. Therefore, Eating Well means eating enough, healthily and pleasantly.

LIVING WELL AND EATING WELL

Nevertheless, the agri-food system in which we live is far removed from the Right to Food, which must promote health and well-being. So, is there some wise person who knows how to find a relationship that makes it possible to reconcile the well-being of people and the planet?.

The answer to this question is to be found in those who live closest to nature and know its balance best: the aboriginal communities of the Americas. In many of these communities there are words (Sumak kawsay, Suma Kamaña) that designate a different concept of progress and well-being from the one that we usually use in our societies. It has been translated as Living Well or Good Living. Living Well "is achieved in a collective, complementary and mutually supportive way, integrating in its practical realisation, among other dimensions, the social, cultural, political, economic, ecological, and affective dimensions, to allow the harmonious encounter between the whole of beings, components and resources of Mother Earth. It means living in complementarity, in harmony and balance with Mother Earth and societies, in equity and solidarity and eliminating inequalities and mechanisms of domination. It is Living Well with each other, Living Well with what surrounds us and Living Well with myself"[2].

THEREFORE, TRUE WELL-BEING CANNOT BE BASED ON INDIVIDUAL COMFORT ACHIEVED AT THE EXPENSE OF OTHER PEOPLE AND LIVING BEINGS ON THE PLANET. IN ORDER TO ENJOY FOOD AND ALL THE DIMENSIONS OF WELL-BEING, INSTEAD OF THE PARADIGM OF SUCCESS AND ACCUMULATION, NOW WHAT IS IN VOGUE IS THE PARADIGM OF CARE. WE EITHER CARE OR WE PERISH. CARE ASSUMES A



**DOUBLE FUNCTION:
PREVENTION OF FUTURE DAMAGE
AND REPAIR OF PAST DAMAGE.**

**CARE HAS THAT GIFT:
IT REINFORCES LIFE**

And this time also from the rural world, the peasant communities have given us a fundamental term to define the care of nature, the land and populations, which claims the right of peoples to fight to define their forms of production in close and harmonious relations: **FOOD SOVEREIGNTY**.

The term Food Sovereignty was created in 1992 by La Vía Campesina, a movement of organisations of peasant women and men, small farmers, field workers and original communities from all over the world.

La Vía Campesina claims that the Right to Food cannot be achieved without taking into account those who produce food and that this right can only be ensured in a system where Food Sovereignty is guaranteed.

Thus, Food Sovereignty is defined by the right of communities and states to maintain and develop their own capacity to produce basic foods while respecting productive and cultural diversity.

Among the strengths of this proposal is that of feeding and providing health to the population and giving voice to the peasants who, with or without land, fight for access to water, seeds and credit to facilitate the reproduction of life.

This political concept involves the fraternal relationship between the countryside and the city, as it offers options to decide what to consume, how and who produces. Thus the local production and consumption of food becomes a right[3].



OUR FOOD
OUR FUTURE



DON'T BE
MANIPULATED!
PRACTICE
FOOD SOVEREIGNTY

Obviously, Food Sovereignty is not compatible with the current economic and political conditions that destroy the livelihoods of farming families and degrade the environment.

Food Sovereignty has powerful enemies: trade liberalisation and its economic policies that have artificially globalised hunger, famines and impoverishment in the world and are destroying local productive capacity and rural societies.

THE INDUSTRIAL AGRI-FOOD SYSTEM DENIES PEASANTS AND SMALL PRODUCERS ACCESS TO AND CONTROL OF LAND, WATER, SEEDS AND NATURAL RESOURCES, AND PEOPLE THE RIGHT TO FEED THEMSELVES AT AFFORDABLE PRICES AND WITHOUT CAUSING HARM TO THESE SAME PEOPLE OR TO THE PLANET.

THE RESPONSE TO THIS HOSTILE SITUATION FOR PEASANTS AND SMALL PRODUCERS IS EATING WELL, WHICH INDIVIDUALLY AND COLLECTIVELY CHALLENGES THE UNFAIR FOOD SYSTEM AND DEVELOPS ALTERNATIVES. IN AN URBAN CONTEXT, THIS MEANS BUILDING BRIDGES BETWEEN PEOPLE AND THEIR FOOD, AND BETWEEN THESE PEOPLE AND THOSE WHO PRODUCE THEIR FOOD, MAKING IT POSSIBLE TO ACCESS LOCALLY PRODUCED FOOD THROUGH SHORT MARKETING CHANNELS AND TO CLAIM THAT THOSE WHO PRODUCE AND THOSE WHO CONSUME THE FOOD MUST BE AT THE CENTRE OF POLICIES.

We must create and promote rural economies that are based on respect for ourselves and the land, on Food Sovereignty and on Fair Trade. Food is primarily a source of nutrition and only secondarily a trade item. National agricultural policies must give priority to production for domestic consumption and food self-sufficiency. Food for export must not displace local production or collapse prices. This means ending unfair competition from subsidised products for food exports.

WE CANNOT CONTINUE TO TOLERATE A SITUATION IN WHICH EVERY DAY IT COSTS MORE TO FILL THE SHOPPING CART WITH LOW-QUALITY PRODUCTS. MORE AND MORE PEOPLE ARE UNABLE TO FILL IT. EVER-INCREASING NUMBERS OF PEOPLE ARE EATING LESS, EATING WORSE AND EATING UP THEIR SAVINGS. AND MORE AND MORE PEOPLE DEPEND ON AID TO BE ABLE TO EAT.

EATING WELL WILL NOT BE WITHIN OUR REACH FOR AS LONG AS PRODUCERS OF FOOD REMAIN TRAPPED IN AN AGRARIAN MODEL THAT FORCES THEM TO PRODUCE MORE AND WORSE, TO USE AGROCHEMICALS THAT POISON THE LAND, WATER, FOOD AND THOSE WHO WORK THE LAND. A PRODUCTION MODEL THAT DEPENDS MORE AND MORE ON FOSSIL ENERGY TO PRODUCE FERTILISERS, WORK THE LAND AND TRANSPORT FOOD; THAT IS IN THE HANDS OF A SMALL NUMBER OF COMPANIES AND IN WHICH IT ONLY TAKES SOME INCIDENT TO OCCUR FOR THERE TO BE RAMPANT MARKET SPECULATION AND FOR US TO BELIEVE THAT THE SOLUTION IS TO BORROW MORE FROM THE BANKS TO MAKE FARMS BIGGER IN A MEANINGLESS RACE. AND THE SAME GOES FOR FISHING.

In the fields, the people dedicated to intensive agriculture and livestock breeding are forced to exploit nature, the people who work on their farms, and themselves, mainly due to the low prices paid by those who earn money from speculating on food: supermarket chains, big food brands, the banks that finance them and the governments that allow it.

In this sense, it would be beneficial to consider changing our purchasing habits and our diet to put an end to this unhealthy, unfair and unsustainable agri-food system. Reduce purchases in supermarkets and reduce the consumption of processed foods and meat from industrial livestock..., and replace them with fresh and



seasonal foods from producers in our region, fruits, vegetables, legumes and meat from extensive organic livestock purchased in stores or local markets and whenever we can, grow our own food.

FACED WITH DAILY ROBBERY, IT IS NECESSARY TO DEFEND OURSELVES AGAINST THESE THIEVES OF THE AGRI-FOOD SYSTEM WHO ROB US EVERY DAY, WHO PUT THEIR BENEFITS BEFORE PEOPLE AND NATURE, WHO ALWAYS CHOOSE THEIR STOCK MARKET AND THEIR MILLION-DOLLAR PROFITS OVER PEOPLE'S SHOPPING CART, AND WHICH, IF WE LET THEM, WILL BRING TO AN END THE LIFE OF PRODUCERS, THE LIFE OF THE RURAL ENVIRONMENT, THE LIFE OF CONSUMERS AND THE LIFE OF THE PLANET.

In order to have a present and a future as humanity, we need them to stop having to produce in these conditions and to be able to do like many other farmers and ranchers who already farm without chemicals, who already practise Food Sovereignty, who already practise peasant agriculture, and who already pay fair wages to the people who work on their farms.

We need to support the producers more and more so that they can offer consumers quality food at fair prices and produce taking care of nature and of the people who earn a living working in the fields.

For Eating Well It is preferable and necessary to opt for small-scale, local, seasonal, agro-ecological agriculture, livestock and fishing that cares for nature and provides decent contracts for its workers[4].

In order to enjoy food, we have to break our dependence on agribusiness and rescue the technologies and knowledge about caring for life and the relationship with nature that are present in peasant agriculture.

We have to learn Eating Well as a form of Good Living and for this learning it would be preferable to forget much of what we have (mis-)learned up to now.

We have to understand that Food Sovereignty is nothing more than enjoying eating delicious, healthy and nutritious things made with local foods that have been produced without using chemical products, respecting the environment and paying a fair price to those who produce them.

WHERE DO WE BUY?

Choosing the place where we buy is more important than it may seem at first glance. When we buy directly from the farmers in a market or greengrocers, we are helping to maintain a proximity system since in these cases the fruits and vegetables have not travelled far.

When we choose to buy in large supermarket chains or shopping centres, the way of producing also changes.

These establishments sell the same products in all their stores, so they need to buy them in large quantities and this leads them to go to suppliers that are dedicated to cultivating a single product in large areas: monoculture.

Monoculture has very little diversity and is more susceptible to pests and diseases and depletion of soil nutrients, so it requires the use of large amounts of agrochemicals. In addition, this food distribution system increases the distance from where the vegetables are produced to the supermarkets.

Buy responsibly, acquiring food directly from those who produce it, in short distribution circuits or in neighbourhood greengrocers, which in addition to reducing pollution, also contributes to a fairer and more sustainable economic system.

WHO IS IN CHARGE OF THE FOOD?

To achieve Eating Well it is essential to adopt the eco and feminist proposals aimed at changing the current heteropatriarchal, racist and colonialist economic system based on offering low-quality food produced by exploiting people and territories and to defend a



Co-funded by
the European Union



Andalucía Acoge

different kind of society: with different relationships, different forms of division of labour, guaranteeing life and creating new values based on autonomy and reciprocity.

Diversity is life, and just as cultivated biodiversity is essential for adequate nutrition, we must not lose sight of the fact that there are no healthy societies if people's rights are not respected.

WHAT FOOD DO WE LIKE?

Eating Well gives us good energy levels and weight and improves our ability to complete tasks and even our mood. That is why fresh foods are very important, especially fresh fruits and vegetables. They are the foods that provide the best set of nutritional substances (vitamins, minerals), and they are also those that consume least energy, since they do not need to be processed in a factory and usually need to be transported over less distance.

That is why to practise Food Sovereignty we must consume traditional dishes based on legumes and vegetables; this gives us a more balanced diet. In addition, legumes are rain-fed crops that do not contaminate the fields and do not waste water. Buying fresh food (fish, meat or eggs) and cooking it at home is better than being fooled by advertising that wants to induce us to buy pre-cooked or prepared food, nutritionally poor and that needs additives to preserve it and to look good.

DO WE EAT FRUITS AND VEGETABLES IN SEASON?

Eating seasonal foods allows us to take advantage of all the nutritional benefits of food. We also favour local production and protect the environment since we do not have to bring them from distant places or use polluting packaging to make them last longer. It is also an important way to reduce the food waste that occurs when farmers are unable to sell everything they produce.



WHERE DOES OUR FOOD CAME FROM?

To have an appropriate diet it is important to know how many miles our food has travelled. The best thing is to buy nearby food, which it has now become fashionable to call "zero-mile products". The best way to find it is to look closely at the label and choose food that has been produced as close as possible to where we live where possible.

Some products that we really like are not produced nearby, as is the case with the cocoa with which chocolate is made. In these cases, to prevent it from being produced in a polluting way and from not respecting the working conditions of people in their countries of origin, it is advisable to consume products that, in addition to being certified organic, come from a fair trade system.

PRODUCE OUR FOOD, WHY NOT?

Growing our own food at home, even a small part of what we consume, is the best thing we can do. Actually it is quite simple, to grow we basically need a sunny place, soil, water, seeds and to know how to do it. It is true that our homes do not usually have much space, but if we are lucky enough to have a patio, a garden or even a window where the sun shines, we have no excuse for not growing part of what we eat at home.



OUR FOOD
OUR FUTURE

HOW TO
PRODUCE
AGROECOLOGICAL
FOOD

AGRO-ECOLOGY IS THE BODY OF PRACTICES AND KNOWLEDGE THAT ALLOWS US TO HAVE HEALTHY AND NUTRITIOUS FOOD, PROVIDING FAIR REMUNERATION TO THE PEOPLE WHO PRODUCE IT AND CULTIVATING AND CONSUMING IT WITH RESPECT FOR THE PLANET AND OTHER LIVING BEINGS.

Agro-ecology from its origins is based on a dialogue of knowledge between the Peasant and Indigenous Traditional Knowledge and scientific knowledge.

Its principles are as simple as its origins, and they tell us about the management of the basic elements of the agro-ecosystem: land, water, sun, air, our cultivated plants and the other living beings that live with them.

Thanks to Agro-ecology we can put Eating Well into practice.

MANAGING EARTH

Earth is one of the fundamental elements of our garden. It is formed by the natural soil and also by many living beings, many of them small or living underground so that we do not see them, but that can contribute to making our soil healthy.

In the soil there are two characteristics that are especially important for plants, texture and fertility. The texture tells us if a soil is heavy (clay) or light (sandy). Clay soils are hard and difficult to work and the roots of the plants grow poorly so if we plant carrots or radishes they will be deformed. In sandy soils, water is not retained, so plants often have a hard time when it is hot. The best thing is an intermediate thing called loam soils.

¿CÓMO SABER QUÉ SUELO TENEMOS?

How to know what soil we have? To find out, we take a handful of moist earth and make a ball with it. If the ball is made easily and holds without falling apart, the soil is clayey. If the earth falls apart and does not allow us to

form a ball, it is because it is sandy. We can also see it by the time it takes for the water to disappear. When irrigating clayey soils it takes longer to disappear.

Soil fertility is related to its ability to retain nutrients. This depends on the presence of particles of organic matter called humus. To maintain a humus-rich soil, manure or compost must be continuously added. If we don't have a farm nearby that gives us manure, we can make our own humus using a compost bin. It's easy to make and works with left-over vegetable scraps from cooking at home.

Once cut into small pieces, you just have to throw them in the compost bin and mix them with leaves and other plant remains from flowerpots or gardens around the house.

If we have space, another way to improve soil fertility is to plant trees or shrubs that are leguminous as hedges. Microbes grow on the roots of these plants that turn the air into fertiliser.

PARTNERING WITH WATER, SUN, AND AIR.

Water is essential to grow food. Especially in those places where water is not abundant. So it is very important to reduce water consumption.

For this, the following must be taken into account:

- Irrigate with a drip system. If you do not have drip irrigation, you will have to see how to install it. It is not expensive and it is worth it with the water savings.
- Take advantage of rainwater: if there are no gutters a tank can be placed to collect water in times of rain for re-use in irrigation.
- Plant a part of the orchard with dry species that are irrigated only with rainwater. There are many traditional cereals and legumes that are.
- Plan the garden in such a way that plants that benefit each other and have the same need for irrigation are together.



- Choose the right area to plant: for example planting those plants that can be in shade or semi-shade in areas of these characteristics.
- If the ground is sloping, making small trenches keeping the same level helps retain moisture.
- Covering the soil with litter or straw reduces the need for irrigation.
- Choose local crops and varieties: these plants are already adapted to the climate where we live and can be maintained more easily.

Sunlight is essential for most crops, but sometimes not all of them can be in the sun all the time.

If we have areas that are shaded for part of the day, we must choose species and crops that do not need sun all the time.

Plants whose leaves we eat should be planted in these places: chard, cabbage, curly endive, lamb's lettuce, spinach.

Plants need air to breathe, especially their roots. For this reason, if the soil in the garden is heavy (clay), it is a good idea to turn over the soil around the plants frequently.

If we live in a place with a strong wind, in the dry season it can cause the plants to wither. In each place this wind comes from a specific direction and receives different names: terral, levante, solano. In these cases it is advisable to put wind barriers, or plant hedges with drought-resistant plants in the part from which the wind usually comes.

WE ARE BIODIVERSITY

It is important to cultivate as much biodiversity as possible because in this way we can have a more varied diet and also diversity is more resistant to pests and diseases. This type of agriculture with many different plants in the same space is called polyculture.

The best polycultures are those that combine plants of different sizes: trees that can be ornamental or fruit-bearing, shrubs that serve as surrounding hedges,



Co-funded by
the European Union



protect from the wind and provide beneficial fauna to pollinate and combat pests, aromatic plants and, of course, vegetables. The trees must be located to the north to prevent them from shading the crops and shrub hedges in the part where the dry wind (east, terral, etc.) comes from.

In the Mediterranean area, dozens of different species can be cultivated and they can also be alternated because some grow in autumn and winter and others in spring and summer. When areas of the garden are planted on different dates, it is called crop rotation.

THAT IS WHY IT IS GOOD TO KNOW WHICH PLANTS WE CAN PLANT IN EACH SEASON.

IN SUMMER, FOR EXAMPLE: TOMATOES, PUMPKINS, BEANS, MELONS, WATERMELONS, AUBERGINES. WHILE IN WINTER, GARLIC, ONION, SPINACH OR PEAS GROW BETTER.

In order for plants to grow strong and healthy, they must be kept in the best possible conditions. For this, it is a priority to plan the time and space throughout the year, so that each plant is in the place and on the date that corresponds to it.

Once the planning is done, each of the crops must be attended to differently, according to their needs, from before sowing with the preparation of the soil and irrigation, until the end of the cycle when the seeds are collected and stored.

IN ADDITION TO FERTILISING WITH ORGANIC FERTILISERS AND WATERING, THERE ARE THREE TASKS THAT WE MUST PERFORM PERIODICALLY: WEEDING, TENDING TO GROWTH, AND MONITORING THE HEALTH OF THE PLANTS. WEEDING ELIMINATES THE ADVENTITIOUS LITTLE PLANTS THAT SPROUT SPONTANEOUSLY AROUND THE CROPS AND CAN HARM THEM IF WE LET THEM GROW.

WEEDING ALSO SERVES TO AERATE THE SOIL AND THUS IMPROVE THE RESPIRATION OF THE ROOTS AND THAT OF THE ORGANISMS THAT LIVE IN IT AND HELP THE PLANTS TO GROW.



There are some crops for which it is important to watch their growth.

There are varieties of tomatoes, beans, cucumbers, vines and other crops that are climbers and need to be pruned to guide them and we build them supports called stakes or trellises so that they can support their branches on them.

In other cases, such as lettuce, you have to be careful to tie the leaves so that they form hearts when the time comes.

WHEN THE PLANTS HAVE THEIR NUTRIENT, WATER AND SUN NEEDS COVERED, AND ADEQUATE TEMPERATURES, THEY ARE VERY RESISTANT AND DO NOT SUCCUMB TO DISEASE. HEALTHY PLANTS HAVE RELATIONSHIPS OF COEXISTENCE WITH THE OTHER LIVING ORGANISMS IN THE ENVIRONMENT, BASED ON MUTUAL COLLABORATION.

SOMETIMES, AS HAPPENS TO PEOPLE, PLANTS GO THROUGH A BAD TIME AND CAN GET SICK.

In these cases they can be affected by competition with other plants that grow nearby, by imbalances in fertilisation or irrigation, by diseases caused by harmful micro-organisms such as bacteria, fungi and viruses or by pests of small animals that feed on them or also of larger animals such as birds or rabbits.

If the damage is not very great, it is controlled manually, by removing the plants that compete with the crops or the insects and caterpillars that eat the leaves.

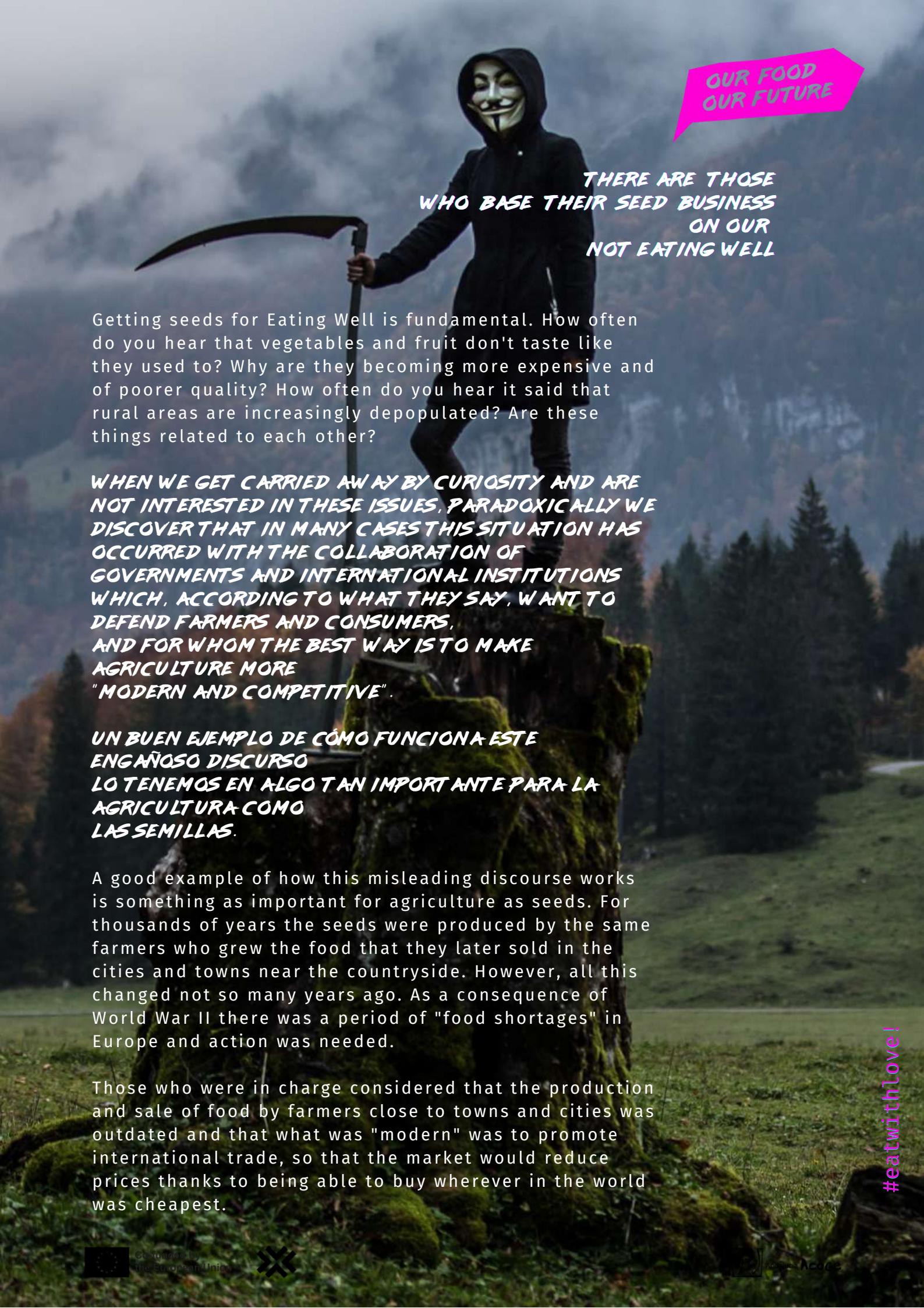
TO AVOID REMOVING ANIMALS THAT ARE BENEFICIAL TO OUR PLANTS, IT IS GOOD TO LEARN TO RECOGNISE THEM. IF THE ATTACK IS VERY STRONG, TREATMENTS MUST ALWAYS BE APPLIED THAT ARE COMPATIBLE WITH AGRO-ECOLOGY.

A GREEN FIRST AID KIT CAN BE PREPARED WITH PLANTS THAT HEAL OTHER PLANTS.



OUR FOOD
OUR FUTURE

FOR SOMETHING
TO GROW IT MUST
FIRST BE SOWN



OUR FOOD
OUR FUTURE

THERE ARE THOSE
WHO BASE THEIR SEED BUSINESS
ON OUR
NOT EATING WELL

Getting seeds for Eating Well is fundamental. How often do you hear that vegetables and fruit don't taste like they used to? Why are they becoming more expensive and of poorer quality? How often do you hear it said that rural areas are increasingly depopulated? Are these things related to each other?

WHEN WE GET CARRIED AWAY BY CURIOSITY AND ARE NOT INTERESTED IN THESE ISSUES, PARADOXICALLY WE DISCOVER THAT IN MANY CASES THIS SITUATION HAS OCCURRED WITH THE COLLABORATION OF GOVERNMENTS AND INTERNATIONAL INSTITUTIONS WHICH, ACCORDING TO WHAT THEY SAY, WANT TO DEFEND FARMERS AND CONSUMERS, AND FOR WHOM THE BEST WAY IS TO MAKE AGRICULTURE MORE "MODERN AND COMPETITIVE".

**UN BUEN EJEMPLO DE CÓMO FUNCIONA ESTE ENGAÑOSO DISCURSO
LO TENEMOS EN ALGO TAN IMPORTANTE PARA LA AGRICULTURA COMO LAS SEMILLAS.**

A good example of how this misleading discourse works is something as important for agriculture as seeds. For thousands of years the seeds were produced by the same farmers who grew the food that they later sold in the cities and towns near the countryside. However, all this changed not so many years ago. As a consequence of World War II there was a period of "food shortages" in Europe and action was needed.

Those who were in charge considered that the production and sale of food by farmers close to towns and cities was outdated and that what was "modern" was to promote international trade, so that the market would reduce prices thanks to being able to buy wherever in the world was cheapest.

"Coincidentally" one of the largest exporters of low-priced agricultural products at that time was the US, which had not suffered the ravages of war and had heavily subsidised agriculture.

DUE TO THE GREAT DISTANCES THAT THE SEEDS HAD TO TRAVEL, REGULATIONS WERE NECESSARY TO ENSURE IDENTITY AND QUALITY EVERYWHERE. NOW THEY WERE NO LONGER A PRODUCT OF OUR NEARBY FARMERS, BUT A LARGE-SCALE MERCHANDISE AND THE BUSINESS OF A NEW AND INFLUENTIAL PRODUCTIVE SECTOR: THE LARGE SEED CORPORATIONS.

THE TASK OF LEGISLATING TO MAKE IT EASIER FOR SEEDS TO BECOME MERCHANDISE WAS ENTRUSTED TO THE ORGANISATION FOR ECONOMIC COOPERATION AND DEVELOPMENT (OECD), ALSO KNOWN AS THE "CLUB OF RICH COUNTRIES". FINALLY, THE OECD SEED CERTIFICATION PROCEDURES HAVE BEEN ADOPTED BY MOST COUNTRIES, SINCE SOUTH GLOBAL COUNTRIES HAVE BEEN FORCED TO INCLUDE THEM IN THEIR NATIONAL LAWS IF THEY WANTED TO HAVE COMMERCIAL RELATIONS WITH NORTH GLOBAL COUNTRIES.

In Europe, the first provisions that began to apply the OECD seed quality certification schemes were the Seed Directives published by the then European Economic Community from 1966.

Thus, things that did not exist in agriculture became normal: categories of seeds sold (each one of them carries a different coloured envelope), varietal purity minimums, varietal identity elements (which requires that the seeds be distinguishable, uniform and stable), production control and post-control of the batches sold, etc.

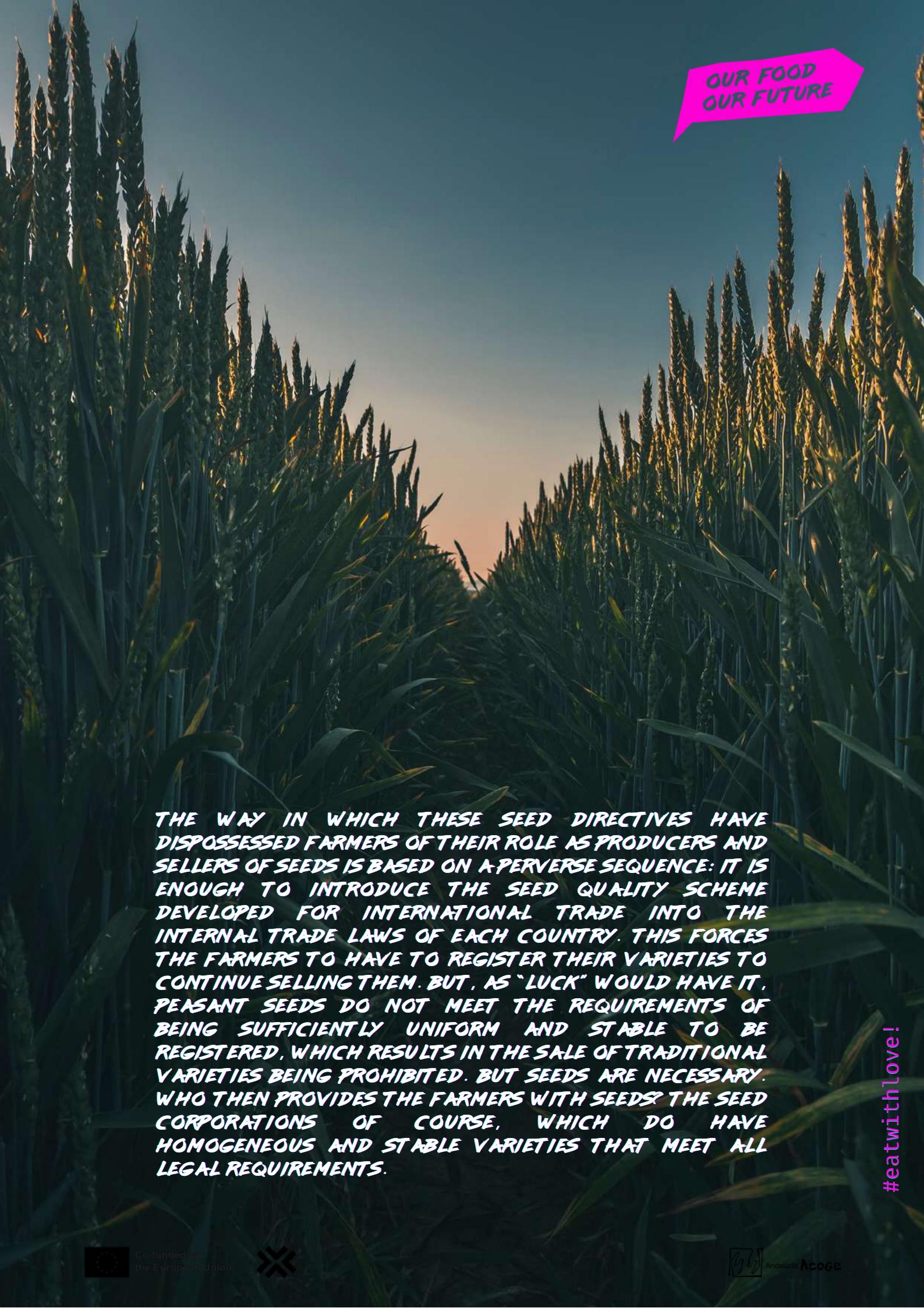
For this control system, variety records were established.



Co-funded by
the European Union



Andalucía Acoge



OUR FOOD
OUR FUTURE

THE WAY IN WHICH THESE SEED DIRECTIVES HAVE DISPOSSESSED FARMERS OF THEIR ROLE AS PRODUCERS AND SELLERS OF SEEDS IS BASED ON A PERVERSE SEQUENCE: IT IS ENOUGH TO INTRODUCE THE SEED QUALITY SCHEME DEVELOPED FOR INTERNATIONAL TRADE INTO THE INTERNAL TRADE LAWS OF EACH COUNTRY. THIS FORCES THE FARMERS TO HAVE TO REGISTER THEIR VARIETIES TO CONTINUE SELLING THEM. BUT, AS "LUCK" WOULD HAVE IT, PEASANT SEEDS DO NOT MEET THE REQUIREMENTS OF BEING SUFFICIENTLY UNIFORM AND STABLE TO BE REGISTERED, WHICH RESULTS IN THE SALE OF TRADITIONAL VARIETIES BEING PROHIBITED. BUT SEEDS ARE NECESSARY. WHO THEN PROVIDES THE FARMERS WITH SEEDS? THE SEED CORPORATIONS OF COURSE, WHICH DO HAVE HOMOGENEOUS AND STABLE VARIETIES THAT MEET ALL LEGAL REQUIREMENTS.

#eatwithLove!

Over time, more requirements have been added, through intellectual property laws: such as breeder's rights and plant patents. The conditions for obtaining authorisation to produce and multiply the seeds have also been tightened.

THE RESULT IS THAT WHAT USED TO BE PRODUCED BY MILLIONS OF MEN AND WOMEN FARMERS IS NOW IN THE HANDS OF A SMALL NUMBER OF SEED CORPORATIONS, AND WHERE THERE WAS ENORMOUS BIODIVERSITY, ONLY A SMALL CATALOGUE OF COMMERCIAL VARIETIES REMAINS.

These seeds from large corporations, so stable and homogeneous, have some drawbacks: they often do not give products with such a good taste and are sometimes also suspected of being detrimental to health, as in the case of gluten in commercial cereals.

They are also expensive, which has contributed to the fact that many small farmers have to abandon the countryside and their villages, and to the loss of the biodiversity that the seeds and varieties they cultivated had.

**SEED SOVEREIGNTY:
THE GOOD NEWS IS THAT WE ARE STILL IN TIME TO CHANGE THINGS**

Achieving this is not an easy task; currently six large corporations control 81% of world seed sales, which implies an unequal fight for this resource. Fortunately, a rival capable of facing them has emerged... the experience developed in India around Seed Sovereignty.

They call it the **SEED SATYAGRAHA**, based on the Gandhian tradition of non-collaboration with unjust laws. It literally means "struggle for the truth". The complementary term is Swaraj, which stresses non-hierarchical governance, but rather self-rule through individual and community building. The third Gandhian term is "Swadeshi", the constructive community spirit to develop alternatives.



RURAL COMMUNITIES IN INDIA ARE DEVELOPING A MOVEMENT EMBRACING THESE TERMS: ANNA SWARAJ (FOOD SOVEREIGNTY) AND BEEJ SWARAJLA (SEED SOVEREIGNTY). FILLING THEM WITH NEW MEANINGS SUCH AS DISOBEDIENCE TO LAWS AND TREATIES ON SEEDS AND GENETIC RESOURCES THAT ARE UNFAIR TO FARMERS AND THE IMPLEMENTATION OF ALTERNATIVES BASED ON COMMUNITY SEED BANKS, LOCAL SUPPLY SYSTEMS AND THE SEARCH FOR THE MOST APPROPRIATE SUSTAINABLE AGRICULTURE ALTERNATIVES. THESE EXPERIENCES ARE BEING DISSEMINATED AND DEFENDED INSIDE AND OUTSIDE INDIA THROUGH THE NAVDANYA MOVEMENT (5).

This **SEED SOVEREIGNTY** movement is expanding and being enhanced through dialogue with other fields of knowledge, especially those related to open source information and communication technologies[6], and also territorially, thanks to the organisations that act locally.

For Eating Well it is best to get seeds of local varieties. The best option is to get them from older people who have cultivated them all their lives.

In many parts of the world, replanting and exchange of seeds has been carried out since ancient times, but this form of resistance has been gradually restricted, and even eradicated in some crops, due to the imposition of the corporate agriculture model.

And if you do not know any older person with a garden you can always go to community seed banks.

THE RIGHT TO EXCHANGE SEEDS

Seed exchange is part of the peasant ethic in virtually all traditional food production systems in the world. It is a key element to avoid malnutrition caused by accidents that involve the loss of seeds and it is also the tool by which cultivated biodiversity is maintained at optimal levels to provide crop security. It has also been an objective of power to put an end to these practices,

especially through abuses in seed health and quality standards and in agricultural subsidy policies that force would-be recipients to buy commercial seed.

LET'S NOT LET THEM STEAL OUR HERITAGE: THE WISDOM OF OLDER PEOPLE AND THE RIGHT TO RESEARCH AND IMPROVE VARIETIES

Since ancient times, peasant women and men have taken advantage of the natural diversity of cultivars and their wild relatives to generate varieties with new characteristics based on their needs and tastes. Improvement is inherent to and inseparable from peasant food production.

This improvement is based on techniques and knowledge of an oral nature that were transmitted from generation to generation and is seriously threatened by the cultural erosion caused by modernisation policies that have eradicated this knowledge from the training plans for young people without offering them new knowledge so that they can make improvements themselves.

However, "those who don't like us to eat well" have spread the false idea among young farmers that improvement is not part of peasant work but is the exclusive work of agronomic technical personnel in the service of corporations and at the same time peasant communities have been denied payment for the intellectual property rights of the traditional varieties that are the genetic material with which most commercial varieties have been developed.

Eating Well involves the recovery of traditional peasant knowledge and its reinterpretation through new biological and agronomic knowledge and thus we will achieve the strengthening of capacities for the use and replanting of the seeds themselves.

That is why it is important to allocate part of our action to rescue and value peasant capacities for the use of their own seeds. As a local example, this task has resulted in the creation of the **Memory Bank of Rural Knowledge of Andalusia (BaMeCoRA)**[7], a space dedicated to the recovery of traditional peasant

knowledge where you can consult documents and audiovisuals with interviews with older people who possess a wealth of oral legacy of wisdom on the improvement, management and conservation of cultivated biodiversity.

Another highly recommendable initiative, of a more global nature, is **CONECT-e** (CONocimiento ECológico Tradicional or Traditional Ecological Knowledge)¹⁴, an interactive platform for the collection and transmission of traditional ecological knowledge. which includes plants, animals, fungi, traditional varieties of crops or ecosystems. The CONECT-e platform presents a wiki format, with the aim that anyone can register and share through the web the traditional knowledge and practices that they have acquired from their elders by talking with them or seeing how they apply them on a day-to-day basis.

THE RIGHT TO SEED IMPROVEMENT

For Eating Well, we must not only preserve and use traditional seeds, we must accompany them in their evolution as living beings and help them become new cultivars necessary to adapt to the changes that occur both in the physical environment and in the needs of people, in a constant process of co-evolution.

For this reason, we believe that the most appropriate way to recover agricultural biodiversity is Participatory Agro-ecological Improvement, understood as a meeting between the traditional peasant improvement and the Participatory Action Research (PAR)[9].

PAR addresses the problems concerning the displacement of local knowledge by established science, proposing a different form of knowledge integration, in which academic or scientific knowledge is incorporated into popular knowledge. It is necessary to assume that the subjects of the research, in this case farmers, must also be protagonists in the research process instead of mere users.

OUR FOOD
OUR FUTURE

PROPOSALS
FOR
CO-CREATION
AND ACTION

1. Eating well, actions at home

To find out what fruits and vegetables you can eat in each month of the year, you can consult the seasonal products search engine adapted to your place of residence. This search engine has been developed by the European Food Information Council (EUFIC), a non-profit organisation, founded to provide scientific information on food and health in an accessible and easy-to-understand way for the public in general.

bit.ly/3XTvxXb

2. Growing our own food

It is true that homes do not usually have a lot of space, but if you are lucky enough to have a patio, a garden or even a window where the sun shines, there is no excuse for not growing part of what we eat at home. There are plenty of places where you can get inspiration to produce at home or, even better, get together with neighbours to start community urban gardens.

3. Multiplying seeds of traditional varieties

The seeds of traditional varieties are necessary to recover diversity in food systems in a socially and economically sustainable way throughout the entire food chain, supporting and promoting their knowledge and actions associated with cultivated biodiversity. To find out about different European networks in which we can collaborate to recover and promote the use of seeds of traditional varieties, you can consult the Let's Liberate Diversity! platform.
<https://liberatediversity.org/>

4. If you like Traditional Knowledge...

Another important source of inspiration is traditional ecological knowledge. Forum Synergies, a non-profit association of organisations and active citizens committed to sustainable rural development, offers through its resource centre the possibility of accessing documents, inspiring experiences and the organisations that promote them on Traditional Ecological Knowledge.
<https://www.forum-synergies.eu/>



OUR FOOD
OUR FUTURE

TRANSFORMATIVE
REFLECTIONS

EATING WELL

Is very desirable, and we can achieve it if we take a little time to reflect on our way of producing and consuming food.

EATING WELL

Is easy if we change our habits when buying, choosing small, local consumer networks and establishments.

EATING WELL IS IN OUR HANDS

If we start cultivating a part of what we eat and sharing it with more people.

**EATING WELL MEANS REALISING
THE RIGHT TO FOOD**

That all people must have to feed themselves with dignity, not only satisfying hunger but also ensuring health and well-being.

EATING WELL MEANS ADVANCING IN OUR LIVES

By growing in the Paradigm of care and Living Well in a collective, complementary and supportive way in harmony and balance with Mother Earth, eliminating inequalities and mechanisms of domination. Living Well with what surrounds us, Living Well among people and Living Well with ourselves.

**EATING WELL MEANS MAKING
FOOD SOVEREIGNTY A REALITY**

Where communities maintain and develop their own capacity to produce food while respecting productive and cultural diversity.

**EATING WELL MEANS NOT GIVING INTO THE IMPOSITIONS
OF BIG CORPORATIONS**

Practising Seed Sovereignty by allowing farmers to produce, sell, and buy their own seeds and opting for community seed banks and local supply and exchange systems.

EATING WELL MEANS PROTECTING OUR HERITAGE

Recovering Traditional Knowledge, the wisdom of our elders on how to grow and cook again with traditional recipes that allow us to enjoy the Mediterranean Diet as a source of pleasure and health.

**OUR FOOD
OUR FUTURE**

**EATING WELL INVOLVES INVESTIGATING AND
IMPROVING OUR VARIETIES**

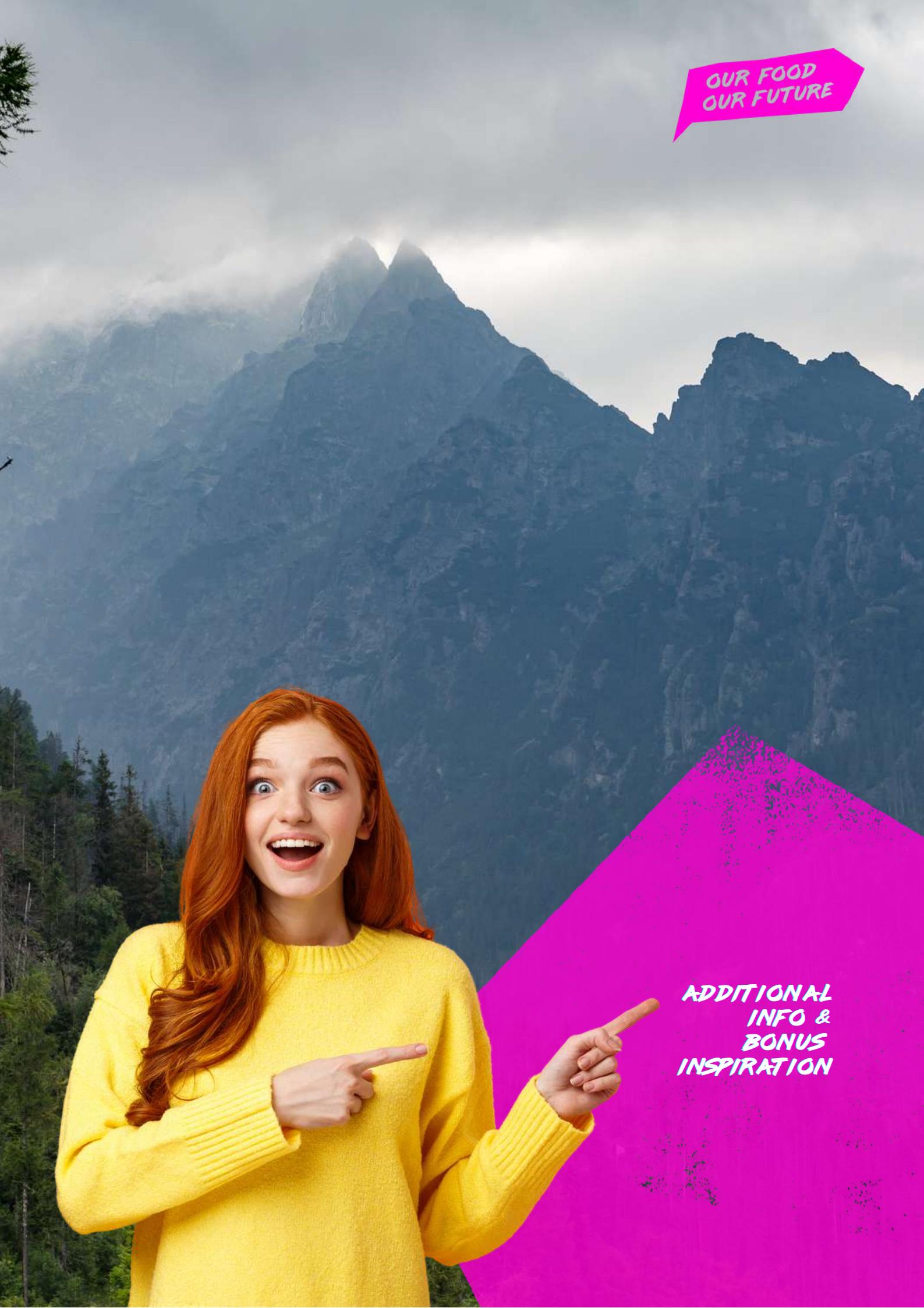
Taking advantage of the natural diversity of cultivars and their wild relatives to generate varieties with new characteristics based on our needs and our own tastes.

#eatwithlove!



Co-funded by
the European Union





OUR FOOD
OUR FUTURE

ADDITIONAL
INFO &
BONUS
INSPIRATION

SUSTAINABLE FOOD

To find out about Sustainable Food and how the decisions we make about our food, from production to consumption, have an impact on our current ecosystem as a whole: loss of biodiversity, climate warming and even social inequalities, we can consult the publications and resources of the Daniel and Nina Carasso Foundation.

<https://www.fondationcarasso.org/>

PEASANT AGRICULTURE AND FOOD SOVEREIGNTY

If you are interested in peasant agriculture and food sovereignty as a way to promote social justice and dignity as an alternative to the agribusinesses that destroy social relationships and nature, La Vía Campesina offers a wealth of information on political, autonomous, plural, multicultural rural initiatives that defend gender equality and that demand social justice on a global scale.

<https://viacampesina.org/es>

SEED CONSERVATION AND SEED FREEDOM MOVEMENT

To learn about the seed freedom and conservation movement, which began in response to the crisis of the erosion of agricultural biodiversity and the introduction of Genetically Modified Organisms (GMOs) and patents on seeds through intellectual property rights (IPR) and the so-called "free trade" agreements, an essential source is the Navdanya movement, created by Dr. Vandana Shiva 30 years ago in India to defend the sovereignty of seeds and food, and of small farmers around the world. On their website we can find publications to promote a new agricultural and economic paradigm, a culture of food for health, where ecological responsibility and economic justice replace the current greed, consumerism and competition that have become dominant in society, to recover the common good as the basis for a renewed sense of community, solidarity and a culture of peace. <https://navdanyainternational.org>

TO FULLY ENJOY THE RIGHT TO PLEASURE TO PLEASURE IN FOOD

To fully enjoy the right to pleasure in food, recover our wisdom and rediscover the richness and aromas of local cuisine.

SlowFood offers extensive documentation aimed at promoting the development of taste and not its impoverishment.

<https://www.fondazioneslowfood.com/en/publications/>

<https://www.fondazioneslowfood.com/en/videos/>

[1] FAO, Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (2007). ¿Qué es el derecho a la alimentación? Equipo del Derecho a la Alimentación. bit.ly/3XCNHMs

[2] Estado Plurinacional de Bolivia (2012). Ley Nº 300 Ley Marco de la Madre Tierra y Desarrollo Integral para el Vivir Bien. Gaceta Oficial del Estado Plurinacional de Bolivia. bit.ly/43e3DGj

[3] Acción Ecológica (12 de junio de 2020). Las dinámicas del cuidado desde una perspectiva ecologista. Agenda Ecologista para la Transición. bit.ly/44nXdFG

[4] OSALA, Observatorio de Soberanía Alimentaria y Agroecología Emergente (13 de abril de 2023). Declaración: Productoras y consumidoras unidas en la #LaCestaYLaVida. bit.ly/44vbCQ7

[5] bit.ly/3pyq4bi

[6] <https://www.opensourceseeds.org/>

[7] bit.ly/3PDFYMg

[8] CONECT-e (CONocimiento ECológico Tradicional),
<https://bit.ly/43scVPb>

[9] Soriano, Juan José; María Carrascosa, Juan Manuel González, Teresa García e Ignacio Sanz (2013) Mejora Agroecológica Participativa (MAP) y biodiversidad agrícola. Aplicación de la investigación-acción participativa al manejo de las variedades tradicionales en Andalucía. *Agroecología* 7 (2): 21-30. bit.ly/44xflwQ

#eatwithlove!

#co-creation
#earthreconnection
#peoplecooperation
#agroecology
#eatwithlove

